

Конспект спортивного развлечения

"Весёлые эстафеты"

Цель: повысить интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

Задачи:

- активизировать двигательную деятельность детей с ОВЗ, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- прививать любовь к спорту и физической культуре;
- развивать выдержку и внимание в играх и эстафетах.

Ход мероприятия.

Инструктор ФК:

Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафеты.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно!
Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку-
С вами сделаем зарядку!

Зарядка: «Эй, лежебоки» (музыкальная зарядка).

1 эстафета: «Волшебная палочка»

Команды строятся в колонны у линии старта. Первый участник каждой команды держит в руке эстафетную палку. Задача участников пробежать с палкой до конуса, пробежать вокруг него, вернуться к себе в колонну и передать эстафету следующему участнику.

2 эстафета: «Ведение обруча палочкой»

Команды строятся в колонны у линии старта. Первый участник каждой команды держит в руке эстафетную палку, на полу обруч. Задача участников пробежать, ведя обруч по полу палкой до конуса, пробежать вокруг него, вернуться к себе в колонну и передать палку с обручем следующему участнику.

3 эстафета: «Кочки»

Команды строятся колоннами у линии старта. Задача – проскочить по мягким модулям – «кочкам».

Инструктор ФК: а сейчас «Загадочная пауза»

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным
Заправляю я кровать,
Быстро делаю ... (Зарядку).

2. Лёг в карман и караюлю –
Рёву, плаксу и грязнуюлю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос. (Носовой платок)

3. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне -
Пусть отмоеет руки мне. (Мыло)

4. Ношу их много лет
А счету им не знаю,
Не сею, не сажаю,
Сами вырастают. (Волосы)

5. Целых 25 зубов
Для кудрей и хохолков.
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком. (Расческа)

4 эстафета: «Выбивание кеглей»

Дети стоят в колоннах у линии старта, на расстоянии 4-5 метров от них стоят кегли. Задача – выбить все кегли.

5 эстафета: «Прыжки с мячом между ног»

Команды строятся колоннами у линии старта. Задача – проскочить с мячом зажатым между коленями до конуса, пробежать вокруг него, вернуться к себе в колонну и передать мяч.

6 эстафета: «Пройди и не урони»

Команды строятся колоннами у линии старта. Задача – пронести на голове мешочки с песком до конуса, пробежать вокруг него, вернуться к себе в колонну и передать мешочек другому.

7 эстафета: «Поподи в мишень»

8 эстафета: «Бег с обручем»

Команды строятся колоннами у линии старта. Задача – пробежать с обручем на талии до конуса и вернуться обратно, передать обруч другому.

9 эстафета: «Перетягивание каната»

Команды перетягивают канат.

Инструктор ФК: Вот и подошли к концу наши эстафеты. Если вам было весело, то похлопайте друг другу в ладоши и улыбнитесь.