

**КУРЛОВ Александр Иванович**

учитель физической культуры, классный руководитель,  
МОУ «Солотянская ООШ», Россия, Белгородская область, с. Солоти

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ  
ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация.** Данное мероприятие для учащихся начальных классов и их родителей готовится и проводится учителем физической культуры совместно с учителем начальных классов. В нем принимают участие две команды, в каждой из которых – четыре мальчика и четыре девочки одного возраста.

**Ключевые слова:** спортивный праздник, физкультура, игры на уроке физкультуры.

**Актуальность темы.** Одной из приоритетных задач современного общества воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни.

Все конкурсы и эстафеты оценивает жюри. Победа команд в каждом конкурсе и эстафете оценивается 3 баллами, ничейный результат – 2, проигрыш – 1.

**Цели:** популяризация физкультуры и спорта, развитие физических качеств.

**Ход мероприятия.**

*Ведущий:*

Чтоб расти и закаляться  
Не по дням, а по часам,  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься нужно нам!

**Вступительное слово:** Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Выступление учеников.

Спортивные речёвки.

**1 ученик:**

Если хочешь стать умелым,  
Сильным, ловким, смелым  
Научись любить скакалки  
Обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай  
Вот здоровья в чем секрет  
Всем друзьям – физкульт-привет!

**2 ученик:**

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

**3 ученик:**

В мире нет рецепта лучше  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь 100 лет –  
Вот и весь секрет!

**4 ученик:**

Мы праздник дружбы, спорта открываем.  
Спортивный праздник закипит сейчас!  
Мы спортом дух и тело развиваем,  
Он наполнит силой каждого из нас!

**5 ученик:**

По плечу победа смелым.  
Ждет того большой успех,  
Кто, не дрогнув, если нужно  
Вступит в бой один за всех.

**6 ученик:**

На спортивную площадку  
Приглашаем мы всех вас!  
Праздник спорта и здоровья  
Начинаем мы сейчас!

Наше мероприятие посвящается цирку и цирковым артистам, которые отличаются силой, ловкостью, гибкостью и другими замечательными качествами.

Ведущий представляет членов жюри.

*Ведущий:*

Одним из самых популярных жанров циркового искусства является эквилибристика. Слово «эквилибристика» означает «находящийся в равновесии». Выступающие в этом жанре демонстрируют способность сохранять равновесие при исполнении трюков на неустойчивых предметах (например, на проволоке или канате, шаре, трапеции).

Предлагаю участникам продемонстрировать свою способность удерживать равновесие на рейке перевернутой гимнастической скамейке.

#### **Эстафета «эквилибристы»**

Инвентарь: 2 гимнастические скамейки, 10 картонных кубиков размером 15×15×15см, 2 поворотных отметки, 4 ракетки для игры в бадминтон.

На рейки гимнастической скамейки установлены 5 цветных картонных кубиков. Команды выстраиваются в колонны по одному, у направляющих в руках – ракетки для игры в бадминтон.

По сигналу учителя участники под первыми номерами выполняют ходьбу по рейки гимнастической скамейки, перешагивая через кубики, руки с ракетками в стороны (В случае падения кубика участник устанавливает его на место и только после этого продолжает движение вперед).

Выполнив задание без ошибок, добегают до поворотной отметки (она находится на расстоянии 3 м. от конца гимнастической скамейки), огибают ее и возвращаются к своей команде. Передавая ракетки следующим участникам, встают в конец колонны.

Следующие участники выполняют то же задание.

Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет финишную линию.

Под фонограмму песни «Богатырская сила» (сл. Н. Добронравова, муз. А. Пахмутовой) выходит учитель физкультуры в костюме силача. Он жонглирует гирей двумя руками поочередно.

*Ведущий:* Вы, конечно, знаете, кто такие силачи. Силачи – это люди, обладающие большой физической силой. В цирке артисты – силачи с легкостью жонглируют тяжелыми гириями, гнут подковы, подбрасывают под купол цирка гимнасток, передвигают автомобили и другие неподъемные предметы. Все это достигается благодаря долгим и упорным тренировкам. Сейчас мы узнаем, насколько сильны наши мальчики. Следующий конкурс называется «Силачи».

#### **Конкурс «Силачи»**

Проводится жеребьевка среди мальчиков каждой команды. Участники по очереди достают из коробки жетоны с номерами. Номер на жетоне соответствует номеру задания, которое надо выполнить участнику.

*Задание 1.* Сгибание туловища из положения лежа на спине.

Задание выполняется на гимнастическом мате. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом не более 90°, руки за головой. Помощник ведущего прижимает ступни участника к полу. По команде учителя физкультуры энергично согнуться до касания локтями бедер. Вернуться в исходное положение.

Определяется количество сгибаний за 30с. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество сгибаний туловища.

*Задание 2.* Упражнения с гантелями (2кг).

Исходное положение – стойка ноги врозь, гантели в руках, руки внизу. На счет «раз» поднять гантели к плечам, «два» – вверх, «три» – опустить к плечам, «четыре» – исходное положение. Разгибание рук полное, спина прямая.

Задание выполняется в течение 30с. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество упражнений. В итоге в конкурсе «Силачи» побеждает команда, набравшая в сумме большее количество баллов. При равном количестве очков объявляется ничейный результат.

На «арену» выходят два взрослых участника мероприятия в костюмах клоунов и исполняют шуточный танцевальный номер.

*Ведущий:* Прошу участников команд построиться в одну шеренгу.

*1-й клоун:* Я знаменитый ясновидящий! Могу угадывать прошлое, настоящее и будущее. Если вы хотите в этом убедиться, поприветствуйте меня аплодисментами.

Участники и зрители аплодируют.

*2-й клоун:* Что я могу сказать о вашем прошлом? Вы только что громко хлопали в ладоши. Ваше настоящее – вы стоите и слушаете меня! Ваше будущее – вы продолжите участвовать в спортивно – развлекательном мероприятии.

*Ведущий:* Еще раз аплодисменты нашим веселым клоунам! Продолжаем наше представление!

Очень красивым, но в то же время сложным искусством является цирковая гимнастика. Цирковые гимнасты демонстрируют сложные упражнения на специальных снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже – это партерная гимнастика. Цирковые гимнасты работают и над манежем, в воздухе – это воздушные гимнасты. В своих выступлениях гимнасты используют специальные предметы, например обручи.

Сейчас наши девочки покажут, как они умеют обращаться с обручами. Следующая эстафета называется «Гимнастки».

#### **Эстафета «Гимнастки»**

Инвентарь: 2 обруча разного цвета.

Перед каждой командой на равном удалении от стартовой линии находится гимнастический обруч. Девочки выстраиваются в колонну по одному за линией старта.

По сигналу учителя физкультуры первая участница бежит к обручу и выполняет 10 прыжков на месте через обруч (как через скакалку), затем бегом возвращается к своей команде.

Вторая участница бежит к обручу и выполняет вращение обруча вокруг тела 10 раз, после чего кладет обруч на место и возвращается к своей команде.

Третья участница, добежав до обруча, ставит его в вертикальное положение и, подталкивает рукой, катит к финишной линии, затем передает его четвертой участнице команды.

Последняя участница выполняет прыжки через обруч с продвижением вперед. Добравшись до определенного места, оставляет обруч и бегом возвращается назад.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

*Ведущий:*

Пленяют в представлении  
Отвага и краса,  
И в каждом выступлении  
Таятся чудеса.  
Секретов всевозможных  
У фокусника нет  
В труде большом и сложном  
Единственный секрет!

*Ведущий:*

Он воздух бросает,  
И ловит он сразу  
Двенадцать шаров  
И китайскую вазу.  
Цветные стаканы  
Он ставит на блюдо.  
И вместе с подносом  
Взлетает посуда.  
Он в воздух бросает  
Любые предметы:  
Мячи и ракеты, флажки и букеты,  
Цветные стаканы и блюда,  
И хлопают все и смеются...

*А. Барто*

Догадались, о ком идет речь? Правильно, о жонглёре. Жонглеры – цирковые артисты,

которые искусно подбрасывают и ловят одновременно несколько предметов. Встречайте! На нашей арене – жонглер!

Под музыку в зал выходит взрослый участник мероприятия и жонглирует теннисными мячами.

Ваши аплодисменты! Как ловко жонглер обращается с теннисными мячиками. Сейчас и вы покажете свое умение обращаться с мячами.

#### **Эстафеты с мячами**

*Ведущий:* И вновь на арене нашего цирка смешные и озорные, веселые и добрые, всеми любимые клоуны.

На арену выходят два взрослых участника в костюмах клоунов. Они исполняют юмористические куплеты на тему школьной жизни.

По окончании выступления один из клоунов проводит со всеми присутствующими в зале игру – шутку «Школа огородных пугал». Игра заключается в том, что все участники должны повторять за клоуном движения и звуки.

*Клоун:* Сейчас я проведу с вами небольшую разминку. Поднимите правую руку вверх и потрясите кистью. Поднимите левую руку и то же потрясите кистью. Покачайте руками из стороны в сторону. Пошумите, как шумят деревья: ш-ш-ш-ш-ш! Разведите руки в стороны и пошумите как пчелы: ж-ж-ж-ж-ж! Теперь помащите руками, как птицы крыльями. Покричите: кыш-кыш-кыш!.. Поздравляю! Вы окончили школу огородных пугал!

#### **Обводка кеглей мячом**

Игрок должен обвести все кегли футбольным мячом, дойти до финиша. Взять мяч в руки и вернуться к команде.

#### **Круговая эстафета с мячом**

Команды образуют круги. Под музыку участники передают мяч по кругу. Игрок, отдавший мяч, рядом стоящему участнику, делает хлопок перед собой. По окончании музыки выбывает тот игрок, у которого остался в руках мяч. Игра продолжается до одного оставшегося участника из команды. Затем игроки соревнуются между собой до победителя.

*Ведущий:* Вот подошло к концу наше цирковое представление! Слово для подведения итогов предоставляется жюри.

Жюри объявляет итоги. Команды награждаются специальными призами и дипломами.

*Ведущий:* На этом наше мероприятие окончено. До свиданья! До новых встреч!

### Литература

1. <https://multiurok.ru/files/estafety-s-miachom-2.html>.

2. <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2020/02/13/stsenariy-sportivnogo-prazdnika-vesyolye-starty-v>.

**KURLOV Alexander Ivanovich**

physical education teacher, homeroom teacher,  
MOU "Solotyanskaya OOSH", Russia, Belgorod region, Soloti village

## SPORTS AND LEISURE ACTIVITIES FOR YOUNGER STUDENTS

**Abstract.** *This event for primary school students and their parents is prepared and conducted by a physical education teacher together with a primary school teacher. Two teams take part in it, each of which consists of four boys and four girls of the same age.*

**Keywords:** *sports festival, physical education, games in physical education class.*