

Спортивный час

Провела воспитатель: Рыбасова Ю.П.

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №2»

2024 год

Цель:

укрепление здоровья воспитанников.

Задачи:

- развивать опорно-двигательный аппарат, спортивные умения и навыки, смекалку и находчивость.

Оборудование:

спортивный инвентарь:

2 ведра, репчатый лук, 2 пары калош большого размера, 2 мешка, 3кегли, 2 табурета, 2 газеты, канат, 2 шарика.

План мероприятия.

1. Организационный момент.
2. Инструктаж.
3. Основная часть.
4. Подведение итогов.

Ход занятия

1. Организационный момент.

- Здравствуйте, ребята.

- Сегодня на нашем занятии мы с вами будем соревноваться в ловкости, быстроте и находчивости. Т.к. мероприятие у нас спортивное, то и конкурсы будут тоже спортивные как на олимпиаде. А олимпиада наша не обычная, а шуточная . Конкурсы тоже будут шуточные.

2. Инструктаж.

- Сейчас вы разобьетесь на 2 команды. Каждая команда выберет себе название и капитана.

- Максимальная оценка за конкурс – 5 баллов.

- Перед каждым конкурсом я буду вам объяснять, что и как нужно делать. А вы внимательно слушайте, т.к. каждая ошибка будет стоить вам балл (если дети не поняли, при объяснении необходимо показать как выполняется то или иное задание).

После каждого конкурса объявляются результаты.

3. Основная часть.

Итак, мы начинаем.

1. Прыжки в длину – последующий участник прыгает с того места, куда прыгнул предыдущий.
2. Спортивная ходьба - каждый участник обходит кеглю и возвращается назад, способ ходьбы- пятка к носку.
3. Стрельба из лука - каждый участник кидает в ведро лук, больше попаданий- больше баллов.
4. Бег на коньках - каждый участник, одевая калоши, огибает кеглю и возвращается назад.
5. Бабслей - два участника держат за края мешок, третий садится на конец мешка, везя третьего участника, двое других огибают кеглю и возвращаются назад.
6. Скачки - вместо лошади –табурет, прыгая на табурете каждый участник огибает кеглю и возвращается назад.
7. Толкание ядра - вместо ядра – скомканная газета, толкание с того места, куда кинул предыдущий.
8. Перетягивание каната- спиной друг к другу, просунув канат между ног.

Изобразить: 1 - штангиста, который не успел вовремя отпрыгнуть от штанги;

2 - вратаря, который поймал шайбу зубами;

3 - в надутых шариках записки с заданиями; лопнув шарик,

участники выполняют задания.

4. Подведение итогов.

- А теперь результаты нашей олимпиады.

- Все молодцы, ребята! Вы у меня самые спортивные, самые быстрые , ловкие и находчивые.