

Сценарий внеклассного мероприятия «Весёлые старты «По дорогам сказок»

Тема: Весёлые старты «По дорогам сказок»

Класс: 4

Цель: популяризация и пропаганда активного образа жизни, необходимого для поддержания здоровья младших школьников

Задачи:

- развитие физических качеств: скоростно-силовых, быстроты, ловкости, координации;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- воспитание инициативы, самостоятельности, чувства товарищества, волевых качеств

Структура внеурочного занятия

1. Вводная часть (целеполагание, ОРУ)
2. Основная часть («Весёлые старты»)
3. Заключительная часть (упражнения на расслабление и восстановление нормального функционирования организма, подведение итогов, награждение)

Материально-техническое оснащение: фишки, баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, гимнастические обручи, ученические стулья, корзины, кубики, карандаши, листы бумаги, старые плащи, зонтики, шляпы посмешнее, сапоги большого размера, колокольчики.

Место проведения: спортивный зал или школьная спортивная площадка

Ход внеклассного мероприятия:

Перед началом спортивного мероприятия звучит песня «На зарядку».

Целеполагание:

Здравствуйте, ребята! Я думаю, что вы все очень любите сказки. Что делали герои сказок, чтобы в них всегда был счастливый конец?

Правильно, героям сказок приходилось преодолевать различные препятствия, проявлять силу, ловкость, смелость. Как вы думаете, чем мы будем заниматься на нашем занятии физической культурой?

Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – весёлые старты «По дорогам сказок». Участники

соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Но для начала проведём разминку.

1.Разминка

Звучат фанфары. Дети выбегают на середину зала и строятся на зарядку.

Учитель: Чтобы выполнить зарядку –
Встанем дружно по порядку.
Мы привыкли все к порядку,
Дружно делаем зарядку,
Потому что каждый знает:
Нам зарядка помогает!

Дети выполняют зарядку под рифмованно-дидактические строчки за учителем

1. Упражнения начиная, все на месте зашагаем.
Руки вверх поднимем выше
И опустим, глубже дышим.
Взгляд, ребята, тоже выше,
Может, Карлсон есть на крыше.

2. Упражнение второе:
руки ставь за голову.
Словно бабочки летаем,
Крылья сводим – расправляем.
Раз–два, раз–два,
Хороши у нас дела.

3. Упражнение номер три:
Вверх немножечко смотри,
Руки вверх поочередно,
И легко нам и удобно.
Раз-два-три-четыре,
Плечи разверни пошире.

4. Руки к бедрам, ноги врозь –
Так давно уж повелось!
Физкультура каждый день
Прогоняет сон и лень.
Три наклона делай вниз,
На “четыре” – поднимись!

5. Гибкость нам нужна на свете,
Наклоняться любят дети.

Раз – направо, два – налево,
Пусть окрепнет наше тело!

6. В заключение, в добрый час,
Мы попрыгаем сейчас.
Раз-два-три-четыре,
Нет детей сильнее в мире!

7. Носом вдох и выдох ртом.
Дыши глубже, а потом –
Марш на месте не спеша,
Делай раз и делай два.

Учитель: В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен.
Проживёшь 100 лет –
Вот и весь секрет!
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем друзьям – физкульт – ура!
Дружно, весело, как надо,
Мы начнем спартакиаду

2. Проведение эстафет

Наши сказочные эстафеты будет судить жюри- ребята из школьного совета физкультуры. 2 очка - победа, 1 очко - ничья.

Команды, поприветствуйте друг друга!

Игра «По болоту Царевны-лягушки»

Ивану-царевичу надо преодолеть болото и добраться до лягушки, в лапах которой его стрела. Каждой команде выдается 2 обруча. С их помощью надо преодолеть «болото». Группы из 3-х человек. По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на землю, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они бросают на такое расстояние от первого, чтобы можно было в него перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так, совершая прыжки и перекидывая обручи, группа добирается до поворотной отметки. Назад к линии старта можно вернуться по «мостику», т.е. просто катить обручи по земле. А на линии старта обручи передаются следующей тройке. Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча - можно «утонуть».

Игра «Принеси пирожки бабушке»

Соревнуемся, кто быстрее доставит бабушке пирожки, которые испекла мама Красной шапочки. Команды стоят в колонну друг за другом на линии старта. В руках у направляющего корзина с кубиками- «пирожками». От линии старта в 10-15м лежат обручи. По свистку направляющий бежит, добегают до обруча, высыпает кубики в обруч и с пустой корзиной бежит обратно в свою команду отдавая корзину следующему игроку, а сам встаёт в конец колонны. Следующий бежит с корзиной собирает кубики и бежит в свою команду. Выигрывает команда первой закончившая задание.

Игра «Стойкий оловянный солдатик»

В сказке «Стойкий оловянный солдатик» говорилось, что главный герой и на одной ноге стоял так же твердо, как остальные на двух, и вот с ним-то и приключилась замечательная история. В эту игру следует играть босиком. На пол кладут обычные карандаши на расстоянии 5 метров от команд. Задача ребенка пробежать 5 метров, схватить карандаш ногой и принести его своей команде. После этого охотиться за карандашом отправляется следующий игрок.

Игра «Стань королевским гонцом как Мальчик-с-пальчик»

Вспомним сказку «Мальчик-с-пальчик». Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

Игра «Пятачок спасает Винни от пчёл»

Каждая команда получает плащ, зонтик и шляпу. Чем они глупее, тем веселее пройдет эстафета. По команде «марш» первый человек из каждой команды подбегает к стулу, надевает плащ и шляпу, затем, открыв зонтик, кричит: «Кажется, дождь начинается». Затем всё снимает и бежит назад к своей команде. Следующий игрок делает то же. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Игра «Вытащи репку»

Участники стоят в колону друг за другом. Первые номера по команде учителя начинают движение, при этом оббегая мячи, которые выложены по прямой с интервалом 1,5 - 2 метра. Добежав до поворотной отметки, участник возвращается к своей команде, берёт за руку следующего участника

и они уже вдвоём оббегают препятствия, затем возвращаются к команде и замыкающий участник «змейки» берёт третьего участника за руку и они втроём проходят эту же полосу препятствий и т. д., пока вся команда взявшись за руки не пройдёт полосу препятствий.

Игра «Кот и его сапоги»

Приготавливают сапоги большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и также быстро добежать до финиша. На пути следования стоят три кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Итак, добежав до финиша, сделав при этом три поклона, участник возвращается и отдает сапоги следующему. И так вся команда. Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

Игра «Лиса Алиса и её друг Базилио»

Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один в каждой паре - лиса Алиса, другой кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом, на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязываются глаза. "Лиса" кладет свободную руку на плечи "коту", и по сигналу эта "парочка" преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

Игра «Спаси девочку от медведя»

Вспомните сказку «Дочь и падчерица». Девочка попала к медведю. Он ей предложил игру в прятки, после которой собирался съесть девочку. Её спасла мышка, к которой девочка проявила доброту, покормив кашей.

На два стула кладут по колокольчику. Стулья ставят на расстоянии 8 - 10 шагов. Задача пробежать до стула позвонить в колокольчик и вернуться назад. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

3. Упражнения на восстановление дыхания

Жюри подводит итоги.

4. Построение команд. Награждение.

Учитель: Вот и закончилось наше занятие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Ребята, вы сегодня отлично соревновались. Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! За свои старания получайте награды.

Самоанализ занятия

Цель: популяризация и пропаганда активного образа жизни, необходимого для поддержания здоровья младших школьников в рамках внеурочной деятельности.

Оздоровительными задачами внеурочного занятия являются укрепление функциональных систем организма, повышение функциональных возможностей организма, формирование правильной осанки, укрепление мышцы свода стопы.

Основной метод, применённый на занятии – игровой.

Средства: ОРУ, подвижные игры.

Формы контроля: корректировка техники исполнения.

Содержание занятия: комплекс ОРУ для укрепления основных групп мышц, соревновательные упражнения, упражнения на восстановление.

Требования к уровню подготовки: умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, владеть мячом, умение осуществлять соревновательную деятельность, взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой.

Нетрадиционная форма занятия в рамках внеурочной деятельности повышает интерес к физической культуре. По программе внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) занятия проводятся в начальной школе 1 раз в неделю и имеют своей целью оздоровление обучающихся. В содержание занятия включены физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса. Главной частью занятия являются соревновательные упражнения, объединённые темой любимых сказок. Широкое использование спортивных упражнений корректирующей гимнастики в игровой форме способствует эмоциональности занятия, и, как следствие, повышает его эффективность.

Двигательная активность обучающихся высокая.

Каждая из структурных частей внеурочного занятия соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учётом возрастных возможностей, уровня физического развития и обученности школьников.

Высокая работоспособность была обеспечена за счет выбранных методов организации деятельности учащихся, высокого темпа и моторной плотности занятия. Нагрузка регулировалась при помощи измерения пульса – в диапазоне 90-140 уд./мин.

Соблюдается логичность между частями занятия. Обязательным моментом является заключительная часть, которая включает упражнение на расслабление.

При планировании занятия необходимо строго учитывать требования техники безопасности.

Библиографический список

- 1.Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А.Смирнова. – М.: «Владос», 2002.-157 с.
2. Степанов, П.В. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В.Степанов, С.В.Сизяев, Т.Н. Сафронов.-М.:Просвещение, 2011.-80с.
- 3.Образовательный портал prezentacya.ru. Начальная школа [Электронный ресурс]. – 2012 – Режим доступа:<http://prezentacya.ru/publ/konkursy>