

Спортивно – развлекательная программа « Возьмемся за руки друзья».

Ведущий: Кто в дружбу верит горячо, кто рядом чувствует плечо,
Тот никогда не упадёт, в любой беде не пропадёт,
А если и споткнётся вдруг, то встать ему поможет друг,
Всегда в беде надёжный друг ему протянет руку.»

Добрый вечер ребята! Мы рады видеть всех вас вместе на спортивно-развлекательной программе «Возьмемся за руки Друзья».

В спорте есть старт и финиш. А что значит старт в нашей обычной жизни? Старт – это начало чего-то нового, доброго и хорошего. Пусть наш старт будет веселым и хорошим начинанием для всех.

Сегодня будет оцениваться соблюдение правил, сплоченность команд, умение оказать взаимопомощь друг другу. Желаю вам удачи!

Эстафета 1 «Переправа с обручами».

В руках у первых игроков по 2 обруча. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Затем берет обручи в руки и возвращается к команде и передает обручи следующему игроку и так пока не пройдет вся команда.

Эстафета 2 «Хоккей».

Игрок, добегают с гимнастической палкой с мячом до стойки и возвращается таким же способом, передает мяч следующему игроку, пока не пройдет вся команда.

Эстафета 3 «С мешочком на голове»

Мешочек с песком кладут на голову. Задача играющего от каждой команды-прибежать с мешочком на голове до указанной черты, оставить мешочек, добежать обратно, передать эстафету другому игроку. Тот бежит до черты, кладет мешочек с песком на голову. Его задача добежать до следующего игрока, передать эстафету.

Эстафета 4 «Полет на ядре»

Каждой из команд выдается по мячу. Первые игроки каждой команды зажимают мяч между коленями. В одну сторону игроки передвигаются прыжками с зажатым между коленями мячом, обратно- с мячом в руках- бегом.

Эстафета 5 «Прыжки на одной ноге»

После сигнала ведущего первые игроки начинают прыгать на одной ноге, огибая стойки, стараясь их не задеть. Назад возвращаются бегом. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Эстафета 6 «Переведи товарища» (с обручем)

Команды у старта. Капитан берет второго игрока в обруч, добегают до стойки, остается. Второй игрок возвращается с обручем и берет третьего. И так, пока вся команда не переберется на другую сторону.

Эстафета 7 «Сороконожка»

Команда - одна большая сороконожка , которая должна передвигаться цепочкой «гусиным» шагом, между стойками, когда последний игрок пройдет между стойками, команда бегом возвращается к финишу, не расцепляясь.

Эстафета 8 «Три прыжка»

На расстоянии 8-10 м. от линии старта лежит скакалка. После сигнала первый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад, второй также добегают до скакалки , скачет 3 раза и возвращается и т.д.

Эстафета 9 «Яблочко»

Первый игрок бежит к обручу с мячом, кладёт его в обруч и возвращается; следующий игрок бежит к обручу, забирает мяч и передаёт другому игроку и т.д.

Эстафета 10 «Огород»

В ведрах находятся кегли: первый игрок « сажает овощи», разбрасывая кегли по дорожке, следующий «собирает урожай» и т.д.

Эстафета 11 «Берёмся за руки друзья»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу первый игрок бежит, обегает кеглю, добегают до старта берет за руки второго и бегут вдвоем, обегает кегли, возвращаясь, берут за руки третьего и так до конца.

Ведущий: Наша программа подошла к концу. Я уверена, что вы получили массу впечатлений, веселья и смеха. До новых встреч!