**«Спортивный мир –единая семья»**

**Мероприятие «ЛЕСНЫМИ ТРОПАМИ ИНДЕЙЦЕЙ»**

**Цели и задачи:**

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

Развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты;

Воспитание культуры общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Популяризация спортивного образа жизни.

**Девиз:**

“Спортивный мир - единая семья”!

**Домашнее задание:**

приготовить музыкальный номер;

название команды и эмблему;

приветствие командам и жюри;

спортивная форма (индейские костюмы),раскраска лица участников.

**Место проведения праздника**: Спортивный зал.

**Состав команды:** Соревнуются три команды, 3 класса и детей подготовительных групп д/с «Чайка», д/с «Сказка». В состав команды входят по 6 человек. Обязательно команда должна иметь запасных игроков.

**Оценка проведения эстафет**: Выигравшей очередную эстафету команде присуждается - 3 балла, за второе место - 2 балла, за третье - 1 балл.

**Ход праздника**

Под физкультурный марш на середину зала выходят команды “Могикане”, “Апачи”, “Гуроны”. Зрители и болельщики приветствуют команды.

**Ведущий:**

Шагайте дружно, сильные и смелые,

Расправьте шире плечи загорелые.

Ребята подтянись! За новые рекорды

Каждый день борись!

Сегодня, пройдя густые джунгли и преграды, вы очутились в прекрасном земном рае, название, которому “Спортивный зал”. Бог призвал вас сюда не случайно. Так было писано и завещано 1000 лет назад нашими предками. Сей день особый. В этот день племена прекращали войны и приходили в гости друг к другу, чтобы состязаться мирным оружием. Итак, племена “Могикане, Апачи и Гуроны” снова стали друзьями.

А судить состязания будут самые смелые, справедливые и умелые: Совет старейшин. Председатель – Большой змей, помощники – Быстроногий олень и Зоркий глаз.

**Слово жюри….**

**Приветствие команд:**

**“Могикане”**

- К битвам спортивным все мы готовы

Каждый уверен в силе своей

И побеждает на финише снова

Дружба и сила команды моей!

**“Апачи”**

- В борьбе закаляется крепкая воля.

И наши сердца горячи.

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет -

Получше, надежней дружить с физкультурой

В ней юности вечный секрет!

**“Гуроны”**

- Не страшны нам трудности любые,

Нам по силам всякие дела,

Потому что силы молодые

Укрепляем спортом мы всегда!

**Ведущий:**

***1.*** ***ЭСТАФЕТА*** “сбор кокосов” - ученики за одну минуту по очереди берут мяч и кладут в обруч, другой игрок его забирает и передает следующему игроку. Победит тот, кто быстрее закончит эстафету.

***2. ЭСТАФЕТА*** “укрощение мустангов” - зажимается мяч между ног и в таком положении пропрыгать до стойки и обратно.

***3.ЭСТАФЕТА*** “состязание сороконожек” - передвижение на руках и ногах.

***Музыкальный номер, подготовленный командой.***

***4. ЭСТАФЕТА*** “перенос угольков” - простая ложка и теннисный шарик. Шарик – это уголек. В ложке несем шарик не касаясь его руками.

***5. ЭСТАФЕТА*** “самый меткий” - капитаны.

***6. ЭСТАФЕТА*** “сбор фруктов” – цветные шарики из бумаги разбрасываются по всей площадке. Победит тот, кто больше наберет фруктов за 30 секунд.

***Музыкальный номер, подготовленный командой.***

***7. ЭСТАФЕТА*** “стрельба из лука” - нужно ведро и простой лук, который употребляют в пищу. Каждый игрок бросает лук в ведро. Ведро стоит прямо, но на некотором расстоянии. Кто больше забросит лука в ведро, тот и победит. Дается 3 попытки каждому. Попадания суммируются.

***8. ЭСТАФЕТА*** “бурелом” - заключительная – для этой эстафеты потребуются скамейки, обручи, большие кубики.

***Музыкальный номер, подготовленный командой.***

**Ведущий:** А для подведения итогов и награждения участников предоставляется жюри.

**Жюри…….**

**Ведущий:** Не бойтесь, люди, дождя и стужи! Почаще посещайте стадион, кто с детских лет со спортом дружит, всегда здоров, красив и ловок, и силен. Продолжительность праздника – 45мин.

**“Турниру амазонок”**

“Турниру амазонок” предшествуют отборочные соревнования в классах. Учащиеся на них соревнуются в двух первых видах испытаний. По результатам определяются кандидаты на соревнования.

Зарядка и показательные выступления проходят под музыку. После каждого вида испытаний учащимся объявляются их места. Перед третьим испытанием проводится жеребьёвка.

Соревнование обслуживает бригада помощников, которая ведёт подсчёт прыжков учащихся, готовит оборудование. В четвёртом испытании 6 помощников выстраиваются в колонну с обручами.

Все участники соревнований награждаются памятными подарками, призёры – грамотами и сувенирами. Победительница соревнования приглашается на пьедестал: на большого льва. Продолжительность праздника – 45мин.

Тема: Совершенствование координационных и кондиционных способностей учащихся

Цель: Укрепление здоровья учащихся

Задачи:

Совершенствование кувырка в сторону, прыжков на скакалке, прыжков в длину.

Развитие скоростных качеств, прыгучести, общей выносливости.

Выработка устойчивости к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение интереса к двигательной активности.

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, смелости.

Оборудование:

3 гимнастических мата;

10 скакалок;

6 обручей;

1 резиновый гимнастический мяч;

6 коротких гимнастических ковриков;

2 гимнастические скамейки;

6 конусов:

магнитофон.

Ход праздника

1. Зарядка для участниц под музыку.

а) медленный бег;

б) наклоны головы;

в) круговые вращения кистями, предплечьями и руками;

г) наклоны туловища вперёд и в стороны;

д) приседания

е) махи ногами вперёд;

ж) прыжки на месте;

з) кувырок в сторону.

2. Построение и приветствие учащихся.

3. Первое испытание – челночный бег с кувырками в сторону 3 x 10 м.

На расстоянии 4 м от старта расположен гимнастический мат.

Участницы должны выполнить сначала кувырок в сторону, затем касание линии на расстоянии 10 м. Учитывается время и качество кувырков.

4. Второе испытание – прыжки на скакалке вокруг конусов, расположенных по кругу в течение 30 сек.

Участницы со скакалками располагаются по кругу вокруг конусов. По сигналу начинают прыгать через скакалку и двигаться по кругу против часовой стрелки. Если участница останавливается, она снова начинает движение– счёт прыжков продолжается. Учитывается количество прыжков.

5. Третье испытание – “Борьба за мяч”.

На гимнастическом мате расположен обруч и резиновый мяч внутри его. Две участницы находятся за матом с двух противоположных сторон. По сигналу участницы должны вынести мяч за пределы обруча.

Все остальные участницы строятся в колонну за второй. После первого раунда победительница остаётся в игре. А проигравшая становится в конец колонны. Игра продолжается до тех пор. Пока все участницы ни будут распределены по местам в зависимости от количества побед. Побеждает участница, набравшая 8 побед (если участниц 9).

6. Четвёртое испытание – полоса препятствий.

1 задание – обежать змейкой 6 конусов;

2 задание – перепрыгнуть двумя ногами через 6 ковриков и лавочку;

3 задание – проползти под лавочкой и по матам на животе.

4 задание – пробежать в обручи змейкой.

Учитывается время прохождения полосы препятствий и качество прыжков.

7. Показательные выступления призёров соревнований по аэробике, черлидингу.

8. Награждение участников соревнований, призёров.

“Турниру амазонок” предшествуют отборочные соревнования в классах. Учащиеся на них соревнуются в двух первых видах испытаний. По результатам определяются кандидаты на соревнования.

Зарядка и показательные выступления проходят под музыку. После каждого вида испытаний учащимся объявляются их места. Перед третьим испытанием проводится жеребьёвка.

Соревнование обслуживает бригада помощников, которая ведёт подсчёт прыжков учащихся, готовит оборудование. В четвёртом испытании 6 помощников выстраиваются в колонну с обручами.

Все участники соревнований награждаются памятными подарками, призёры – грамотами и сувенирами. Победительница соревнования приглашается на пьедестал: на большого льва. Продолжительность праздника – 45мин.

Подготовка:

— Воспитатели рассказывают детям про индейцев

— Каждая группа придумывает название своего племени, свой «девиз».

— В группах дети вырезают себе из картона перья на голову.

— Разучивается один общий танец и один танец для 6-8 человек.

— В первый день во время завтрака на участках прячутся небольшие игрушки животных (около 15 штук)

Совет проходит в 2 дня.

1 день.

Зарядка под соответствующую музыку, с соответствующими движениями.

После завтрака племена собираются у главного входа, где звучит соответствующая музыка.

Танец (6-8 человек)

Появляется главный вождь.

Вождь: Удачной охоты вам, братья индейцы. Я, Великий Вождь Союза Племён, Ногапрыгу-Рукадрыгу, собрал вас всех на Большой Совет индейцев «Фигли-Мигли», чтобы выяснить, какое племя сильнее, какое быстрее, какое хитрее, а какое ловчее.

Все ли племена прибыли на Совет?

Дети: Все!

Вождь: Давайте проверим. Племя Диких Носорогов!

Дети: Здесь!

Мы – племя диких носорогов,

От нас вы уносите ноги!

Вождь: Племя….

…

Вождь: Все племена собрались. Хау! И я, Великий Вождь Ногапрыгу-Рукадрыгу, объявляю Большую Охоту. Идите же на свои участки, и собирайте добычу, а как соберёте, возвращайтесь. И пусть пошлют вам небеса удачную охоту.

Дети бегут на свои участки, где спрятаны игрушки животных. Дети находят игрушки, возвращаются к главному входу и передают игрушки вождю.

Вождь: Слава небесам, племена не останутся голодными. Хау! Давайте же отпразднуем удачную охоту весёлым танцем!

Общий танец.

Вождь: А теперь, братья индейцы, идите на свои участки и готовьтесь к испытаниям силы и ловкости.

Дети идут на участки. Вождь со Старейшинами проходят по участкам, где проводят 2-3 эстафеты (около 20 минут).

После дети идут в музыкальный зал, где показывают мультфильм про индейцев.

Вечером дети получают домашнее задание – рисунки на тему «индейцы».

9.00 Сбор у главного входа

9.50 — 11.00 эстафеты на участках

11.00 – мультфильмы (музыкальный зал)

2 день

Зарядка под соответствующую музыку, с соответствующими движениями.

Во время завтрака рисунки развешивают у главного входа.

После завтрака дети выходят и смотрят выставку, потом встают на свои места.

Появляется вождь:

— Да будет всегда солнце у вас над головой, братья индейцы. Все ли племена собрались?

Дети: Да!

Перекличка (как в первый день)

Вождь: Хау! Пора подвести итоги Большого Совета Индейцев «Фигли-Мигли». Самые сильные, смелые и ловкие племена ждут награды. Это говорю вам я, Великий Вождь Ногапрыгу-Рукадрыгу! Приступим. Хау!

Самым сильным племенем Большого Совета «Фигли-Мигли» объявляется….

Самым ловким племенем объявляется…

Самым дружным племенем объявляется…

Самым умным племенем объявляется…

Самым благородным племенем объявляется…

Вождям племён вручаются грамоты, которые вешают в группах.

Вождь: А теперь, братья индейцы, объявляю наш Совет закрытым. Хау! Давайте вместе крикнем наш боевой клич (все улюлюкают)

Возможные названия племён и их кричалки:

Племя Озорных Собак:

Мы племя Озорных Собак,

И мы не попадём в просак.

Племя диких носорогов:

Мы – племя Диких Носорогов,

От нас вы уносите ноги.

Племя Грозных Орлов:

Мы — племя Грозных Орлов,

И больше не надо слов.

Племя Весёлых Лягушек:

Мы – племя весёлых лягушек,

И нам не бывает скучно.

Племя Смелых Воробьёв:

Мы – племя смелых Воробьёв,

И не боимся мы слонов.

Племя Умных Попугаев:

Мы – племя Умных Попугаев,

Всегда и всё на свете знаем. НАЗВАНИЕ ПРАЗДНИКА: ИНДЕЙЦЫ И КОВБОИ

ВОЗРАСТ: от 6 до 14 лет.

КОЛИЧЕСТВО ГОСТЕЙ: до 20 человек.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: просторная квартира, двор, парк, класс в школе.

ПРИГЛАШЕНИЯ. Сделай приглашение в форме вигвама. Это индейский шалаш. Возьми лист размером 21 см на 11 см. Сложи углы к центру — получилось подобие палатки. Нарисуй на ней орнамент—будет вигвам. Приклей тонкую тесемку к краям вигвама. Раскрой открытку, напиши текст внутри, закрой и завяжи тесемки.

КОСТЮМ ДЛЯ ИНДЕЙЦЕВ: повязка на голову.

Понадобятся бумажная полоска длиной 58 см, степлер, вороньи перья. Нарисуй на полоске ин индейский орнамент, скрепи ее степлером в обруч. Перья покрась акварелью или гуашью в яркие цвета. Прикрепи перья на обруч, чтоб они находились над ухом сбоку.

КОСТЮМ ДЛЯ КОВБОЕВ: бандан на голову.

Бандан —это квадратный платок, которым ковбои закрывали рот и нос во время скачек по прерии, чтобы пыль не попадала в лицо. Теперь бандан популярен у молодежи как модная деталь одежды. Ты можешь купить банданы для всех участников в магазине, а можешь просто изготовить из ткани квадраты 40 на 40 см. Жилет с бахромой.

Понадобятся большой бумажный пакет из упаковочной бумаги, ножницы, тесемка.

Этот жилет могут носить и ковбои и индейцы. Вполне достаточно сделать жилет для именинницы или главного ковбоя. Нанеси на пакет орнамент или маленькие рисунки. Вырежи в пакете отверстия, нарежь внизу полоску бахромы. Вверху, у горловины, сделай 2 отверстия для завязок и вставь шнурки.

ОФОРМЛЕНИЕ. Хорошо бы соорудить в углу комнаты настоящий вигвам из простыней, скрепив их вверху и натянув к потолку. Также в помещении должны быть детали, напоминающие быт индейцев и ковбоев. Некоторые из них ты можешь сделать сам.

Ловушка для снов

Индейцы верят, что, если повесить такую ловушку над кроватью, добрые сны по веревочкам будут собираться, стекать в центр ловушки и обязательно сбываться. Возьми бумажную тарелку и вырежи из нее обруч, удалив середину. По кругу в обруче пробей дыроколом аккуратные отверстия. Продень в отверстия цветную пряжу, сплети паутину. Внизу прикрепи кисточку с бусинами и пером на конце. Подвесь на стену.

Щиты с символами

Они тоже красиво будут смотреться на стене. Вырежи из обоев круги диаметром 40—50 см и раскрась по нашим рисункам. Внизу каждого прикрепи кисти из перьев. Перья можно заменить кистями из пряжи.

Игры и состязания для индейцев и ковбоев

Пухеохео

Эта игра для невозмутимых индейцев. Но они приглашают сыграть и ковбоев.

Две команды сидят друг против друга. Ведущий кричит: «Пухеохео», и тогда двое назначенных игроков поднимают ткань, отгораживая команды друг от друга. Игрок, у которого ноа (камешек), передает его какому-нибудь члену команды. После этого занавес опускается.

Члены команды, у которой находится ноа, опускают глаза, чтобы случайно не выдать себя взглядом. Вторая команда пытается угадать, у кого камень. Отгадывающий игрок может делать три попытки. Если он ответит правильно в первый раз, команда получает очко. Затем роли меняются, камень прячет вторая команда.

Выигрывает команда, первой набравшая 10 очков.

Буйволы в загоне (игра американских ковбоев)

Среди игроков выбирается Буйвол. Остальные игроки — загон. Они встают в круг и держатся за руки. Задача Буйвола — выбраться из загона. Для этого он поднимает руки кверху и, разгоняясь, врезается в цепь играющих, пытаясь прорвать ее. Для прорыва Буйвол может использовать только силу разбега. Никакие грубые приемы не разрешены. Если разорвать цепь не удается, Буйвол должен разбежаться еще раз. Если Буйвол долго не может вырваться из загона, ему на подмогу выбирают другого Буйвола.

После того как Буйволы освободятся, они встают в загон, и можно продолжить игру, выбрав нового Буйвола.

Мычи, бык, мычи!

Играющие встают в круг, в середине которого находится ведущий. Ему завязывают глаза и дают в руки палку. Как только он коснется кого-либо концом палки, говорит: «Мычи, бык, мычи!»

Играющий, к которому относятся эти слова, мычит (не изменяя голоса), а ведущий по голосу должен узнать, кто это. Угадывать можно только три раза. Если отгадает, то этот игрок становится ведущим. Если не угадает, то он снова водит.

Намотай лассо

Для игры нужны две разноцветные ленты длиной 10 м. Их связывают, а свободные концы дают в руки ковбоям. Видели в кино, как наматывают лассо? Ковбои-игроки натягивают ленту и затем стараются как можно быстрее намотать на руку свою половину.

Иди ко мне! (игра индейцев аляски)

Играющие делятся на две группы: мальчиков и девочек. По считалке определяют, кто начинает игру. Например, девочки. Одна из них встает на стул и держит в руке платок. Остальные девочки встают в два ряда. Девочка, стоящая на стуле, называет имя любого мальчика. Он должен пройти между рядами девочек не смеясь и схватить платок. Девочки в это время стараются его рассмешить. Если ему удается сохранить невозмутимость, его приветствуют возгласами. Если он улыбнется прежде, чем схватит платок, то делается пленником до тех пор, пока другому товарищу по игре не удастся выдержать это испытание. Часто попадают в плен несколько играющих.

Играют до тех пор, пока платок не перейдет на другую сторону. Теперь очередь переходит к мальчикам.

Попади в початок

Состязаются в меткости по очереди все индейцы и ковбои. Нужен мяч.

На некотором расстоянии друг от друга игроки ставят вертикально два початка кукурузы (но это могут быть и две баночки или коробки из-под молока). Первый игрок становится напротив одного початка, второй — другого. По очереди они пытаются сбить мячом початок. Но мяч можно только катить по земле. Тот, кому удалось сбить початок, получает одно очко.

Достань перо

Состязание на гибкость. Закрепи перышко на пластилиновую основу, как волан для бадминтона. Поставь перо на пол. Индейцы по очереди выходят к перу, смыкают руки за спиной, расставляют ноги пошире и пробуют поднять перо с пола губами.

Нельзя касаться пола ничем, кроме ступней ног: ни коленками, ни локтями.

Черный медведь

Играют 10—20 человек. На квадратной площадке (достаточных размеров, чтобы на ней, не толпясь, могли разместиться играющие) намечается линиями или камнями продолговатая площадка — берлога медведя. По считалке выбирают медведя.

Черный медведь сидит в берлоге, а остальные игроки ходят взад и вперед по площадке. Неожиданно из берлоги слышится рычание: «Идет черный медведь!» Он выбегает из берлоги и старается коснуться одного из играющих. Если медведь коснулся кого-либо, оба, взявшись за руки, идут в берлогу, произнося: «Черный медведь идет!» После того как пойманы все игроки, снова выбирают медведя.

Нельзя вырываться, если пойман. Нельзя выбегать за черту площадки.

Сила есть — ума не надо!

Состязание для головастых индейцев. Два человека встают на четвереньки и завязывают через обе головы шарф. Оба игрока ползут назад, стараясь тащить за собой противника. Руки и колени при этом должны оставаться на земле.

Выигрывает тот, кто на порядок перетянул противника в свою сторону. Проигрывает игрок также тогда, когда у него соскальзывает с головы шарф.

Бег с банданом

Играют 10 и более человек. Игроки встают в круг. Ведущий берет в руки бандан и обегает круг один-два раза. Затем дотрагивается до спины одного из играющих, кладет бандан на землю за его спиной и продолжает бег. Игрок должен поднять бандан, обогнать ведущего и прибежать на свое место. В противном случае он теряет свое место и продолжает игру в роли ведущего.

Источник: Гудкевич Е.С «Праздники со всего света. Для девочек