

Сценарий гимнастического праздника «Сила, красота и грация».

Цель: 1. развитие физических качеств.

2. ознакомление со спецификой выполнения гимнастических и акробатических упражнений.

Задачи: 1 развивать гибкость, ловкость, быстроту, силу, чувство равновесия.

2. воспитывать морально-волевые качества (смелость, силу воли, дисциплинированность и т.д.)

3. совершенствовать технику выполнения ОРУ под речитатив, строевых упражнений, отдельных акробатических элементов.

Место проведения: спортивный зал.

Участники: учащиеся 1-4-х классов.

Инвентарь: гимнастические маты, флажки, ленты для художественной гимнастики, обручи, гимнастические палки, канат, детские модули, скамейки, CD магнитофон, спортивная атрибутика (флаги, плакаты, перетяги).

Ведущий: учитель физической культуры .

Учитель физической культуры. Дорогие ребята! Мы рады приветствовать вас на празднике «Сила, красота и грация»! Ведь недаром гимнастика считается одним из красивейших и зрелищных видов спорта! Сегодня вы покажете, не только как вы умеете выполнять упражнения гимнастики и акробатики, но и как дружна ваша команда, так как все конкурсы нашего праздника командные! И так, мы начинаем! Желаем всем успехов и победы!

Под звуки спортивного марша, команды встают на обозначенные места. Проходит жеребьевка. Первая команда готовится выступить.

В зависимости от класса программа соревнований усложняется.

Для 1-ых и 2-ых классов:

1 конкурс – ОРУ под речитатив (домашнее задание) – команды, по очереди, выполняют комплекс ОРУ под заданный речитатив. Упражнения выполняются синхронно, качественно, соответственно словам в речитативе.

* варианты речитативов указаны в приложении.

2 конкурс – групповые перестроения – команды, по очереди, выполняют фигурную маршировку и построение в шеренгу, колонну, круг под музыкальное сопровождение. Учитывается четкость перестроений, синхронность шагов при маршировке.

Оценивает жюри: Соревнования будут оцениваться по 4-балльной системе: если команда выигрывает – получает 4 очка, за второе место – 3 очка, за третье – 2 очка., за четвертое – 1 очко. Каждый конкурс оценивается отдельно.

Пока жюри оценивает, участники и гости смотрят показательные выступления акробатов из ДЮСШ.

3 конкурс – Преодоление гимнастической полосы препятствий – команды, по очереди, друг за другом преодолевают препятствия: лежа на животе на гимнастической скамейке, передвигаться вперед, выполняя, одновременные перехваты руками > преодоление препятствия из детских гимнастических модулей > ходьба на носочках по гимнастическому бревну > преодоление расстояния в виси на канате (по типу «тарзанки»). Результат засекается по последнему участнику в команде.

Жюри оценивает и подводит итоги.

Для 3-их и 4-ых классов:

1 конкурс – (домашнее задание) фигурная маршировка, перестроение для выполнения ОРУ,ОРУ с предметами (на выбор: обручи, флажки, мячи, гимнастические палки) под музыкальное сопровождение – команды, по очереди, выполняют фигурную маршировку, перестроения для выполнения комплексов ОРУ, комплекс ОРУ с предметами под музыку. Упражнения выполняются синхронно, качественно, соответственно музыке.

2 конкурс – групповые выступления – на выбор: девочки выполняют гимнастический этюд с лентами для художественной гимнастики; мальчики выполняют акробатический этюд. Учитывается четкость выполнения упражнений, умение обращаться с инвентарем, эстетичность и синхронность выполнения упражнений. *В данном конкурсе не обязательно выступление всей команды, для девочек – минимум 5 человек, для мальчиков – 3 человека.*

Пока жюри оценивает, участники и гости смотрят показательные выступления акробатов из ДЮСШ.

3 конкурс – построение гимнастической пирамиды – команды, по очереди, выполняют фигурную маршировку и гимнастическую пирамиду (домашнее задание).

Оценивает жюри: Соревнования будут оцениваться по 4-балльной системе: если команда выигрывает – получает 4 очка, за второе место – 3 очка, за третье – 2 очка., за четвертое – 1 очко. Каждый конкурс оценивается отдельно.

Жюри оценивает и подводит итоги.

Награждение победителей!

Уважаемые участники соревнований! Спасибо за хорошие, зрелищные выступления, творческий подход и большой интерес к гимнастике! Будем рады видеть вас на следующих соревнованиях! До новых встреч!

Приложение.

Мы выходим на площадку
Начинаем все зарядку
Шаг на месте, два вперед,
А потом наоборот.

Руки вверх поднимем выше
Может Карлсон на крыше,
Опускаем, ровно дышим.

Есть такое упражнение
Руки к плечам, круговое движение.
Два раза вперед, два раза назад
Повторим еще мы два раза подряд.

Руки на бок, ноги врозь,
Так давно уж повелось
Три наклона сделай вниз,
На четвертый - поднимись.

Дальше выпад и присели,
Переносим мы вес тела,
То направо, то налево
Разминаем наше тело.

Потихонечку встаем,
Наши ноженьки встряхнем.

А теперь мы на прощанье
Скажем всем вам пожеланье:
Физкультурой занимайтесь
И здоровья набирайтесь

Зарядка – это хорошо.
Зарядка – это здорово.
Мы вместе выполним ее
На празднике здоровья.

Мы начинаем с головы
Все знают, так положено,
Вращаем влево, посмотри !
Потом в другую сторону.

Рывки руками – это класс!
Все это не секрет для нас.
Меняем руки каждый раз,
И раз и два, и раз и два.

Гибкость всем нужна на свете
Наклоняться будем вместе.
Два назад, два вперед,
Впереди успех нас ждет.

Руки прямо, ноги врозь
Выполняй точнее,
Махи делаем вперед,
Выше и смелее

Прыжки на пользу всем пойдут,
Улучшат настроение.
Попрыгаем назад, вперед,
Направо и налево.

В заключение, без сомнений
Хотим мы пожелать
Чтобы сильным быть и ловким
Зарядку нужно выполнять.

Мы зарядку очень любим
Выполнять ее мы будем
Начинаем все с ходьбы
Левой, правой - раз, два, три.

Голова нам всем нужна.
Голова нам всем важна.
Вправо, влево наклоняем
Мышцы шеи разминаем.

Руки ставим перед грудью
И запоминаем,
Два рывка – руки согнуты,
Два рывка – руки выпрямляем.
Мы усталость победим,
И упражненья повторим

А упражнение «мельница»,
Хорошо мы знаем.
Руки в стороны, наклон
Дружно выполняем.

Чтоб колени не болели
Нужно приседать.
Раз присели, два присели
Два раза подряд.

Чтоб хорошее настроение вас не покидало
Утром, каждый день, ребята,
Зарядку делать надо!

Мы зарядку выполняем
С головы мы начинаем.
Раз – направо, два – налево,
Выполняем посмелее.

Прежде чем идти играть,
Нужно плечи разминать.
Руки мы к плечам поставим
И вращаем, и вращаем.

А затем их выпрямляем,
Ножницам мы подражаем.
Чтоб осанку исправлять
Нужно спину укреплять
Наклоняемся вперед,
А потом наоборот

Мы наклоны поменяем
По два раза выполняем.
Два направо, два налево
Укрепляется все тело.

Очередь дошла до ног
Выпад делаем вперед,
А потом обратно вместе
И попрыгаем на месте.
Повторим с другой ноги
Выпад, ноги вместе, раз два три.

Мы зарядку разучили
И всему вас научили.
Не ленитесь, выполняйте
И здоровье укрепляйте.

