**Зимние забавы.**

В соревнованиях принимают участие команды с 1 по 9 класс. Состав команды 8 человек от класса независимо от пола.

**Цель соревнования:**

1. Закрепить навыки выполнения спортивных, в основном циклических, упражнений (бег, ходьба, прыжки, ходьба на мини – лыжах, езда на санках).
2. Закаливание учащихся на свежем воздухе; вызывать у детей положительный настрой.
3. Продолжать воспитывать такие качества, как товарищество, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.
4. Обучать управлению волевым усилиям.

 Инвентарь: обручи; хоккейные клюшки; хоккейные мячи; мини – лыжи; мячи для метания (мягкие, само - шитые); лыжные палки; флажки; санки.

Место проведения: школьный стадион.

Ход соревнований:

Соревнования начинаются с построения команд около школы.

**Педагог** (предлагает всем дать клятву бороться честно).

Клятва: «Я буду бороться честно за свой класс и оставлю после себя добрую память. Я буду подчиняться законам и правилам соревнований! Я буду уважать действия своей команды и команды соперника!»

**Ученики:** Клянусь! Клянусь! Клянусь!

**Педагог**: предлагает поднять флаг соревнований капитанам команд. Соревнования объявляются открытыми.

**Последовательность проведения соревнований:**

**1 эстафета: « Бег в обручах».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Двое в обруче добегают до финиша, первый остаётся на линии финиша, второй в обруче возвращается обратно и так далее. Эстафета заканчивается тогда, когда вся команда окажется на другой стороне, то есть на финише. |

**2 эстафета: «Сороконошка».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вся команда прыгает на левой ноге. Правая нога согнута в колене, последующий игрок команды держит правую ногу предыдущего игрока. |

**3 эстафета: « Слалом».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бег с хоккейной клюшкой и обводка мячом флажков. Флажки обегаем, обводя мяч клюшкой туда и обратно. Передаём клюшку с мячом следующему игроку команды. |

**4 эстафета: «Биатлон».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бег на мини – лыжах. Бег на лыжах объезжая флажки, мяч для метания в руках у каждого участника эстафеты, бросок мяча в обруч. Кто быстрее и кто больше забросит мячей в обруч? Тот и победил в этой эстафете. |

**5 эстафета: Эстафета с санками.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  На санках стоя на коленях, отталкиваемся лыжными палками. Проезжаем расстояние и передаём санки с палками следующему игроку соревнований в своей команде. Кто быстрее?  |

**6 эстафета: «Черепахи».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Эстафета выполняется в парах. Двое участников сидят на санках друг за другом и отталкиваются от земли ногами. Преодолев расстояние, передают санки следующей паре. Кто быстрее?  |

**7 эстафета: « Коняшки».**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Эстафета выполняется в парах. Один сидит на санках, другой везёт первого участника до флажка, обратно меняются местами.  |

Подведение итогов соревнований. Награждение команд. Команда победителей опускает флаг соревнований.