Методическая разработка спортивно-массового мероприятия

**«Валенки»**

Мероприятие может проводиться, как на улице, так и в спортивном зале. Данная разработка рассчитана на проведения мероприятия в спортивном зале.

Главными героями являются валенки. В них обязательно должен быть обут ведущий, а так же жюри и ассистенты.

Для каждой команды следует приготовить по 2 валенка большого размера.

**Цель:** приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой.

**Задачи:**

- привитие навыков здорового образа жизни;

- привитие интереса к русскому народному творчеству;

- воспитывать общительность, чувство взаимопонимания, взаимопомощи.

**Инвентарь**: валенки, маленькие мячи, ворота, палки гимнастические, обручи, кегли, гимнастические коврики.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте. Мы рады приветствовать вас на нашем весёлом, оздоровительном шоу. Наше шоу полностью посвящено валенкам, нашей традиционной сибирской, самой лучшей зимней обуви!

Оценивать командное состязание будет жюри в составе:

Заслуженный валенконосец:…

Заслуженный валенкоделец: …

Заслуженный валенкопросец:…

Проведу шоу я, заслуженный валенкославец…. А теперь внимание, встречаем команды:

Команда….

Команда….

Команда….

Итак, приветственные речи сказаны, начинаем спортивно-оздоровительное шоу. Ассистентов просим вручить командам валенки. Болельщиков, прошу активнее поддерживать своих любимцев!

**1 конкурс**. **«Эстафетная палочка»**. Первый участник надевает валенки, берёт эстафетную палочку и по свистку добегает до фишки, оббегает её и возвращается к команде, передав эстафетную палочку и валенки следующему участнику.

**2 конкурс.**  **«Вешки**»: каждый участник команды, на пути к фишки, надевает валенки на лежащего посреди дистанции с поднятыми ногами вверх ассистента. А в другую сторону, снимает с него валенки.

**3 конкурс. «Насорил – убери»!** Команда получает по 1 валенку и по 3-5 маленьких мячей. Мячики складывают в валенок. На середине дистанции лежит обруч. Участник на пути «туда» высыпает мячики из валенка в обруч, на пути обратно снова собирает их в валенок и передаёт его в качестве эстафетной палочки следующему участнику.

**4 конкурс. «Сиамские близнецы»**: Каждая команда получает по 2 валенка крепко связанных скакалкой. Участники команд разбиваются на пары. Всунув по одной ноге в связанные валенки, пары преодолевают дистанцию «туда» и «обратно». Валенки передаются следующей паре.

**5 конкурс. «Штурм крепости»**.

Участвуют по одному участнику от команды. Получают по валенку и равное количество малых мячей. Встают в ворота, расстояние между воротами 4-5 метров. Задача участников забросить в ворота соперника как можно больше мячей, при этом валенком защищая свои ворота от чужих мячей.

**Ведущий:** а теперь, уважаемые болельщики, просим размяться вас.

Вызываются два болельщика, встают в обруч, получают по гимнастической палке и валенку. Выходить из обруча запрещается. Задача: «фехтуя», постараться сбросить с палки валенок соперника, сохранив при этом на палке свой. Проиграет тот, чей валенок первым упадёт на землю. Победитель получает звание «Почётный не валяльщик» и приз.

**Ведущий:** ещё одно состязание для болельщиков «Городки».

Участник, «вооружается» валенком. На расстоянии 5-10 метров от него расставляются кегли (10-12 штук). Метая валенок, как городошную биту, участник старается сбить как можно больше кеглей. Победитель получает звание «Почётный не валяльщик» и приз.

**Ведущий:** ну а мы вновь приглашаем наши команды.

**6 конкурс. «Метание валенка»**. Участник надевает валенок на ногу, а затем старается резким движением ноги забросить его как можно дальше. Место падения валенка отмечается мелом. Побеждает команда, где валенок большее количество раз улетел дальше.

**7 конкурс. «Руковаленкоход»**. В этой эстафете участвует не вся команда, а лишь самые физически развитые из её членов. Участники разбиваются на пары. Первый получает два валенка и надевает их на руки. Затем он упирается руками в пол, а второй берёт его за ноги. В таком положении пара перемещается до поворотного флажка и обратно.

**8 конкурс. «Пенальти»:** Пара участников обувается в связанные валенки. Перед ней устанавливается 5-10 мячей, на расстоянии 3метров небольшие ворота. Ударом связанных ног надо загнать в ворота как можно больше мячей за 1 минуту.

**Ведущий:** итак, наше спортивно-оздоровительное шоу подходит к концу. И пока наше жюри подводит итоги, предлагаю вам небольшую викторину.

1. Из-за чего поссорились кот Матроскин и пёс Шарик перед Новым Годом?

(из-за валенок).

1. Чем жонглировали дельфины, которые жили у острова Чунга-Чанга? (валенками).
2. Какую обувь носил кот Матроскин зимой? (валенки).
3. Почему М. Пришвин сказал о валенках: «Всё на свете имеет конец, всё умирает, и только одни дедушкины валенки вечны»?
4. Что может означать, если приснились валенки? (Если вам приснилось, что вы носите валенки, то наяву вы отличаетесь здравомыслием и никогда не пойдёте на поводу у общественного мнения. Если во сне вы носите дырявые или залатанные валенки, то в реальной жизни вас ожидает прибыль. Удача надолго будет вашей спутницей).
5. А как ещё по другому, можно назвать валенки? (катанки, коты, пимы, кеньги).
6. Какими лечебными свойствами обладают валенки? (Овечья шерсть обладает хорошими лечебными свойствами. Она богата ланолином, ускоряющим заживление ран и переломов, противостоит различным воспалительным процессам).

**Ведущий:** ну что ж, мы видим, что жюри готовы озвучить результаты нашего шоу.

Награждение.