### Государственное образовательное учреждение

**для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,**

**“Детский дом №4” г. Усинска**

Направленность:

спортивная

Составитель:

Малахова Галина Александровна

педагог категории

ул. Молодежная 20, тел. 8 (82144) 46206

#### г. Усинск

**2012 г.**

**Цели и задачи:**

1. организация досуга детей;
2. привлечение социальных партнеров к общественной жизни интернатного учреждения;
3. популяризация физической культуры и спорта;
4. развитие физических качеств детей 10-14 лет;
5. ознакомление детей с цирковыми профессиями.

Все эстафеты и конкурсы оценивает жюри по следующим критериям:

победа - 3 балла;

"ничья" - 2 балла;

проигрыш - 1 балл.

Мероприятие проводится в спортивном зале, который оформлен в стиле цирковой арены.

**Оборудование:**

* 2 гимнастические скамейки,
* 10 картонных кубиков размером 15 х х 15 х 15 см,
* 2 поворотные отметки,
* 4 ракетки для игры в бадминтон,
* 2 гимнастических мата,
* 8 обручей (2 украшенных лентами и 6 обычных),
* 2 подставки под обручи,
* 4 гантели весом по 2 кг,
* 16 атласных лент длиной 1 м (по 8 лент синего и желтого цвета) и 2 атласные ленты длиной 8 м (синего и желтого цвета),
* 6 мячей,
* дипломы и призы для участников и победителей.

**Ход мероприятия**

*(Звучит "Выходной марш" из кинофильма "Цирк", муз. И. Дунаевского. На "арену" выходит ведущий цирковой программы.)*

**Ведущий:**

Как вы уже догадались, наше сегодняшнее мероприятие посвящается Всемирному дню здоровья, который отмечается 7 апреля, и Международному дню цирка, который с 2010 г. отмечается 17 апреля. Все цирковые спортивные конкурсы и эстафеты будет оценивать компетентное жюри.

*(Представляет членов жюри.)*

Одним из самых интересных жанров циркового искусства является эквилибристика (способность артиста сохранять равновесие при исполнении трюков на неустойчивых предметах, например на канате). Таких людей еще называют канатоходцами, они выполняют цирковые номера на натянутом между двумя точками опоры канате. Я предлагаю вам перевоплотиться в канатоходцев и продемонстрировать свою способность удерживать равновесие. Вот только вместо каната мы будем использовать рейку перевернутой гимнастической скамейки.

**Эстафета "Канатоходцы"**

Команды выстраиваются в две колонны по одному, у первых участников в каждой руке по ракетке для игры в бадминтон. Перед ними расположены перевернутые гимнастические скамейки. На каждой рейке установлены 5 цветных картонных кубиков, размером 15 х 15 х 15 см. На расстоянии 3 м от концов скамеек устанавливается поворотная отметка.

По сигналу первые номера выполняют ходьбу по рейке гимнастической скамейки, разведя руки с ракетками в стороны, перешагивая через картонные кубики. Задача участников - пройти по рейке, не сбив кубики и сохранив равновесие. В случае падения кубика участник устанавливает его на место и только после этого продолжает выполнять задание.

Выполнив задание без ошибок, участник оббегает поворотную отметку и возвращается к своей команде. Передав бадминтонные ракетки следующему участнику, первый встает в конец колонны.

Следующие участники выполняют то же задание. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет финишную линию. По окончании эстафеты жюри подводит и озвучивает итоги.

**Ведущий:** Дрессировщики - это артисты цирка, обучающие животных выполнять различные задания и упражнения. Следующая эстафета называется "Дрессированные звери".

**Эстафета "Дрессированные звери"**

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Перед ними расположены гимнастические скамьи, за которыми лежат гимнастические маты. За матами установлены горизонтально обручи, украшенные красными, желтыми и оранжевыми ленточками (имитирующими огонь). На небольшом расстоянии от обручей установлены поворотные отметки.

По сигналу первые участники в упоре стоя на коленях двигаются (ползут) по гимнастической скамейке, затем на гимнастическом мате выполняют кувырок вперед, после чего пролезают через обручи, оббегают поворотную отметку и возвращаются к своей команде.

Передав эстафету касанием руки следующему участнику, встают замыкающими. Вторые и последующие участники выполняют то же задание. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет финишную линию. По окончании эстафеты жюри подводит и озвучивает итоги.

**Ведущий:** Вы, конечно, знаете, что силачи - это люди, обладающие большой силой. Они с легкостью жонглируют тяжелыми гирями, гнут подковы, подбрасывают под купол цирка гимнасток, передвигают автомобили... Все это достигается благодаря долгим и упорным тренировкам. Сейчас мы проверим, насколько сильны наши мальчики и мужчины. Следующий конкурс называется "Силачи"

**Конкурс "Силачи"**

Перед началом конкурса помощники ведущего проводят жеребьевку среди мальчиков и мужчин каждой команды. Участники по очереди достают из коробки жетоны с порядковыми номерами. Для выполнения первого задания вызываются игроки, которым жеребьевкой достался номер один, для второго - мальчики, которым достался номер два, и т. д.

В конкурсе "Силачи" побеждает команда, в сумме набравшая большее количество баллов. При равном количестве очков объявляется "ничья". По окончании конкурса жюри озвучивает результат.

***Задание 1.*** *Сгибание туловища из положения "лежа на спине". Исходное положение (далее - и. п.) лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом не более 90°, руки за головой. Помощник судьи прижимает ступни участника к полу. По команде необходимо энергично согнуться до касания локтями бедер. Вернуться в и. п. Определяется количество сгибаний за 30 с. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество сгибаний туловища.*

***Задание 2.*** *Подтягивание в висе на перекладине. И. п. - вис на высокой перекладине, хватом сверху. По команде участники производят подтягивание до уровня подбородка и опускаются на прямые руки. Упражнение выполняется плавно, без рывков и махов. Запрещается выгибать тело и сгибать ноги в коленях. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество подтягиваний.*

**Задание 3**. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И. п. - упор лежа. По команде участники выполняют сгибание и разгибание рук. Тело в горизонтальном положении. Руки ставятся на гимнастический мат. После сгибания рук слегка коснуться подбородком мата. Разгибание рук полное. Задание выполняется в течение 30 с.*

***Задание 4.*** Упражнение с гантелями весом 2 кг. И. п. - стойка ноги врозь, гантели в руках вниз. 1 - гантели к плечам, 2 - гантели вверх, 3 - гантели к плечам, 4 - и. п. Разгибание рук полное, спина прямая. Задание выполняется в течение 30 с. Побеждает участник, выполнивший без ошибок большее количество упражнений.

**Ведущий:** Мы продолжаем наше представление! Очень красивым, но в то же время сложным искусством является цирковая гимнастика. Цирковые гимнасты демонстрируют сложные упражнения на специальных снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже, - это партерная гимнастика. Также цирковые гимнасты работают над манежем - это воздушная гимнастика. В своих выступлениях гимнасты используют специальные предметы, например обручи. И сейчас мы проверим, как наши девочки могут обращаться с обручами. Следующая эстафета называется "Гимнастки с обручами".

**Эстафета "Гимнастки с обручами**"

На равном удалении от стартовой линии перед каждой командой находится по одному гимнастическому обручу. Девочки выстраиваются в колонну по одному за линией старта.

По сигналу первая участница бежит к обручу и выполняет 10 прыжков на месте через обруч (как через скакалку), затем бегом возвращается к своей команде. Вторая участница бежит к обручу и выполняет вращение обруча вокруг тела 10 раз, после чего, положив обруч на место, возвращается к команде. Третья участница, добежав до обруча, ставит его в вертикальное положение и, подталкивая рукой, катит к финишной линии, затем передает его последней участнице команды, которая выполняет прыжки через обруч с продвижением вперед. Добравшись до отведенного места, четвертая участница оставляет обруч и бегом возвращается обратно. Побеждает команда, первой закончившая эста­фету. По окончании эстафеты жюри подводит и озвучивает итоги.

**Ведущий:**

Следующая наша эстафета называется "Жонглеры". В течение нескольких минут вы побываете в роли жонглеров и покажете свое умение обращаться с мячами.

**Эстафета "Жонглеры"**

Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Перед командами на равном удалении друг от друга лежат по 3 обруча, в каждом из которых находится мяч.

По сигналу участник бежит к первому обручу, берет мяч, подбрасывает его, выполняет хлопок в ладоши, ловит мяч и кладет его на место. В случае потери мяча участник подбирает его, возвращается к обручу и повторяет задание. После чего бежит ко второму обручу, берет мяч, подбрасывает его, выполняет хлопок в ладоши за спиной, ловит мяч и возвращает его на место. Затем бежит к третьему обручу, берет мяч, подбрасывает его, но делает два хлопка в ладоши - один спереди, другой за спиной. Поймав мяч и оставив его в обруче, участник бегом возвращается к своей команде.

Передав эстафету касанием руки, участник встает в конец колонны. Следующие участники выполняют то же самое задание. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

**Ведущий:** Вот и подошло к концу наше цирковое представление! Слово для подведения итогов предоставляется жюри.

***(Жюри объявляет итог физкультурно-досугового мероприятия. Команды награждаются призами и дипломами.)***

На этом наше мероприятие окончено. До новых встреч!