Паспорт проекта

Проект детских работ «Спортивный стадион программы «Разговор о правильном питании»

Название проекта: «Путешествие в страну Спортландия»

Направление проекта: социальное со спортивной направленностью

Автор проекта: Проничев Андрей, 16 лет,

победитель (2 место) в районном этапе

Всероссийского конкурса детских проектов

«Спортивный стадион программы

«Разговор о правильном питании».

Школа: МКОУ Мамонтовская ООШ

Сокольского района

Нижегородской области

Руководитель работы: Ошоева Л.А.,

классный руководитель,

учитель русского языка и литературы

МКОУ Мамонтовская ООШ

с. Мамонтово

2014

**Социальный проект спортивной направленности «Путешествие в страну Спортландия».**

**Цель проекта**:

- повышение эффективности программы «Разговор о правильном питании» за счёт активизации и стимулирования творческой и исследовательской деятельности детей.

**Задачи проекта:**

- способствовать формированию у детей интереса и готовности вести здоровый образ жизни, пропагандировать здоровый образ жизни среди школьников и взрослых людей через проведение спортивных игр и состязаний;

- способствовать развитию у детей умения работать с различными информационными источниками, анализировать и обобщать полученную информацию;

- способствовать развитию желания и умения детей работать в коллективе;

- участвовать с данным проектом во Всероссийском конкурсе «Разговор о правильном питании».

**Статус проекта: школьный с выходом на районный уровень**

**Для кого предназначен проект, участники проекта**:

для использования в досуговой деятельности школьников 1-9 классов, родителей, учителей, для проведения классных часов, уроков физкультуры, физкультминуток и весёлых перемен, игр в летнем оздоровительном лагере «Чудотворы» при МКОУ Мамонтовская ООШ.

**Ожидаемые результаты проекта:**

- произошла активизация творческой и исследовательской деятельности;

- формирование здорового образа жизни школьников и автора проекта;

- развитие спортивных знаний, умений и навыков;

- формирование чувства коллективизма;

**Сроки реализации проекта:**

1 год

**Путешествие в страну Спортландия.**

**Пояснительная записка**

В современном мире всё меньше места остаётся движению, мы привыкаем проводить время возле телевизора, в интернете, за компьютерными играми. Дети с самого раннего возраста уходят в виртуальный мир, и с годами он сильнее и сильнее начинает вытеснять естественное поведение; кто-то начинает тянуться к сигарете, спиртному, наркотикам. Одним словом, соблазнов тьма, и все они направлены против здоровья человека. Физкультура и спорт – одни из немногих человеческих занятий, которые могут помочь людям спасти себя от гибельного действия новой жизни, привить навыки здорового образа жизни каждому. Ведь движение помогло людям выжить в борьбе с дикой природой и обеспечить себя пищей; движение сделало нас умными и сильными, а мы готовы отказаться от этого великого дара природы.

История подвижных игр зародилась ещё в далёкой древности. Наши далёкие предки, не знавшие развитой цивилизации, наверное, были умнее нас, когда стали использовать подражание трудовым и охотничьим действиям для повышения результативности охоты, труда и других способов выживания, затем придали им форму игр, плясок и разных обрядов, сделав подражание интересным, а первобытную «тренировку» эмоциональной и привлекательной. Сколько было трудовых, охотничьих и боевых действий, столько же было и подражаний, многие из них были сведены к игре. Со временем подвижных игр становилось всё больше, и они из подражательных и обрядовых стали средством физического воспитания, неосознанного на улице и организованного в школе.

С помощью подвижных игр можно развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость, умение взаимодействовать с другими людьми; в них закаляется характер; играя, люди просто отдыхают и наслаждаются жизнью. И всё это благодаря большой эмоциональности, из-за которой мы можем сделать столько, сколько не сможем ни в какой другой обстановке, а полученная усталость принесёт удовольствие, радость и отдых. Интересная подвижная игра сможет многих отвлечь от вредных привычек, а привычка отдыхать и получать разрядку, играя с друзьями, просто не оставит места для нежелательных занятий.

Я приглашаю вас совершить вместе со мной путешествие в удивительную и весёлую страну Спортландия.

Спортландия – это страна спорта. Это моя любимая страна. Её не найдёшь на географической карте, но попасть в неё легко, быстро и просто. Для неё не нужны транспортные и денежные средства, заграничный паспорт; достаточно любить спорт, иметь желание быть спортивным, здоровым, отказаться от вредных привычек, иметь весёлый характер, научиться дружить с ребятами и взрослыми.

С детства я любил играть в подвижные игры. Во время игр «выплёскивал» свою двигательную и эмоциональную энергию, проявлял ловкость, упорство, находчивость, изобретательность, волю к победе. По характеру я не очень коммуникабельный человек. Такие игры сделали меня более общительным, помогли сдружиться со многими ребятами.

Когда стал взрослым, сам начал устраивать для ребят игровые спортивные соревнования – эстафеты. На плохие мысли и дела времени совершенно не оставалось, значительно повысилась моя самооценка, я стал увереннее, развил организаторские и творческие способности.

Кроме того, такие мероприятия помогали сдружить ребят в совместной деятельности, утвердиться «тихим» и «незаметным» детям, а также «трудным» подросткам, воспитывать чувство юмора, что немаловажно в современной напряжённой жизни.

Сказочные эстафеты, зоологические забеги, водно-сухопутные соревнования, шуточные олимпиады, весёлые старты – это маленькие спортивные праздники, которые можно устроить в школе, в классе, в детском оздоровительном лагере, во дворе. Участвовать в них могут не только маленькие дети, но и взрослые, так как взрослые тоже любят сказки и хотят быть здоровыми и позитивными.

Что необходимо для проведения таких мероприятий?

Прежде всего участники соревнований – команды. Команд может быть 2, 3 или больше. В каждой команде от 6 до 12 человек. Они должны быть равными по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

Следующее, что необходимо, - это несложный спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, кегли, гимнастические палки и т. д. Можно обойтись и подручными средствами: самим изготовить из дерева кегли, палки… Инвентарь необходимо приготовить заранее.

И, наконец, для успеха нужны очень весёлые задания для эстафет. Их может быть 3, 5, 7...По вашему вкусу и настроению…С учётом мнения и желания тех, кто отважится отправиться вместе со мной в это необычное путешествие.

Итак, начинаем наше весёлое спортивное путешествие, наш весёлый спортивный праздник!

**Содержание**

Сказочные эстафеты.

Мы, дети, очень-очень любим сказки, иногда подражаем сказочным героям. В основе сказочных эстафет – сюжет сказок. Перед проведением желательно напомнить кратко об основных событиях сказки. Это поможет лучше понять задание и сделать его более эмоциональным. Ведущий должен по- сказочному и весело комментировать ход эстафеты, включить бодрую сказочную музыку, вдохновлять болельщиков на поддержку команд. Желательно вести фото или видеосъёмку с места событий, а потом вместе с друзьями просмотреть и обсудить все плюсы и минусы.

Лиса Алиса и кот Базилио.

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они притворялись. Лиса притворялась хромой, а кот – слепым. Участникам эстафеты придётся изобразить этих мошенников. Эстафета парная, так как персонажи сказки тоже неразлучны. На старте команды делятся на пары. Один в каждой – лиса Алиса, другой – кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает её рукой, оставаясь на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязываются глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечи коту, и по сигналу ведущего эта «парочка» преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующему участнику.

Кот в сапогах.

С этим Котом знакомы все дети. Для проведения потребуются сапоги очень большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и быстро добежать до финиша. Но это ему сделать будет очень трудно, и не только потому, что сапоги очень тяжёлые и неудобные. Как мы помним, Кот в сапогах обладал хорошими манерами. На пути следования команд ставятся кегли (3 шт.). Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить красивый и оригинальный поклон. Итак, добежав до финиша, сделав при этом 3 поклона, участник возвращается и отдаёт сапоги следующему. И так вся команда. Команда – победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

Баба - Яга.

Непременными атрибутами Бабы – Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы можно использовать простое ведро, а в качестве метлы – швабру. Участник встаёт одной ногой в ведро, другая остаётся на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит швабру. В таком положении участник проходит всю дистанцию, а затем передаёт «ступу» и «метлу» следующему. Вперёд, Бабы – Яги!

Конёк – Горбунок.

По названию ясно, что каждому участнику эстафеты предстоит изобразить Конька – Горбунка, который прекрасно описан в сказке П. П. Ершова. Для этого потребуется волейбольный мяч или воздушный шарик. Участник сгибается в поясе, берёт мяч и кладёт его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Но это не всё. Как известно, Конёк – Горбунок мог прыгать так высоко, что преодолевал любые препятствия, например, поставленные на линии эстафеты 3 стула. На каждый стул нужно взобраться, затем соскочить с него, и всё это быстро и при этом не теряя «горб» - мяч за спиной. Победят те «Коньки – Горбунки», которые окажутся более ловкими и стремительными.

Змей Горыныч.

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого 3 головы, 4 лапы и 2 крыла?! Давайте тоже сделаем Змея Горыныча. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногами партнёров, стоящих по бокам. Получается как бы 4 ноги в общей сложности. По сигналу Змей – Горыныч начинает движение, причём, участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты. После этой эстафеты все ребята, наверное, подумают: «Хорошо, что Змеи – Горынычи бывают только в сказках!»

Зоологические забеги.

Человек передвигается на двух ногах. Это всем известно. А как двигаются животные и насекомые? Если вы задумывались, присматривались, то знаете, что вариантов здесь много: на четырёх и на шести конечностях, ползком и прыжками, задом наперёд и боком. Нам предстоит освоить способы передвижения некоторых животных. Каждое задание будет подражанием какому-то животному или насекомому. Такие необычные эстафеты хорошо впишутся в программу Дня природы. Они имеют не только спортивно-развлекательный, но и познавательный характер. В шутку копируя животных, ребята познакомятся с некоторыми представителями этого мира, узнают об их повадках, оценят силу и ловкость. Перед каждой эстафетой можно немного рассказывать о представителях фауны нашей планеты. Зоологические забеги – это очень увлекательное занятие.

Попробуйте, и сами убедитесь в этом.

Заяц, петляющий по лесу.

Все вы, наверное, видели зайца, хотя бы по телевизору. Помните, как он передвигается? Скачет, опираясь на передние лапы и отталкиваясь от земли задними. Причём, задние лапы у него заходят при прыжке за передние. У зайца есть ещё одна особенность. Спасаясь от хищников, он постоянно запутывает следы, то есть бежит не по прямой, а «петляет». Как же будет выглядеть «заячий забег»?

На линии движения необходимо установить 3 – 4 стула, это будут деревья в лесу. Участники команд должны передвигаться, подражая бегу зайца. Для этого участник наклоняется, встаёт, опираясь на руки (руки можно сжать в кулаки). Руки – это «передние лапы», а ноги – «задние». Продвигаясь вперёд, участник должен опираться на руки, отталкиваться от пола ногами и стараться при прыжке занести ноги как можно дальше вперёд. Не забывайте, что нужно «петлять», то есть огибать каждый стул – «дерево». Добравшись до поворотной отметки. «заяц» возвращается тем же способом и передаёт эстафету следующему участнику.

Кенгуру с детёнышем.

Мы надеемся, что вы помните, кенгуру – это сумчатое животное, обитающее в Австралии. Отличительная черта кенгуру – отличная прыгучесть. Благодаря своим сильным лапам, кенгуру совершает длинные прыжки, при этом бережно несёт в сумке, которая находится на животе, своего детёныша.

Для эстафеты каждой команде потребуется: мешок средних размеров (рюкзак или сумка), волейбольный мяч и верёвка. Сумки или мешки привязываются участникам, начинающим эстафету, на уровне пояса. По сигналу участники кладут в свои мешки по мячу и прыжками, напоминающими прыжки кенгуру, преодолевают дистанцию. Держаться при этом руками за «сумку с детёнышем» категорически запрещается. Важно, чтобы «малыш» не выпал из мешка. Возвратившись к линии старта, первый участник передаёт все атрибуты следующему, и тот начинает преодолевать тем же способом тот же путь. Эстафета достаточно сложна, поэтому дайте возможность ребятам «вжиться в образ» заранее.

Тараканьи бега.

Такой вид состязаний действительно существует для развлечения публики. Тараканов даже специально готовят к этому. Если вы забыли, то напомню, что таракан имеет 6 лапок и бегает очень быстро. Чтобы справиться с этой эстафетой, в каждом забеге должны участвовать по 2 члена команды. Один из них встаёт на четвереньки, а второй кладёт свои ноги на спину первого и сам будет «бежать» на руках. Его руки будут первой парой «тараканьих» лапок, а руки и ноги второго участника будут второй и третьей парой «лапок». При такой неустойчивой конструкции надо постараться развить большую скорость. Трудно? Но вы всё же попробуйте. Чьи «тараканы» пройдут всю дистанцию быстро и без ошибок, та команда побеждает.

Паук, плетущий паутину.

Паук ловит свою жертву, плетя для этого замысловатые сети своей паутины. Иногда его паутину сравнивают с кружевом. В отличие от таракана, у паука 8 лапок. На своих 8 лапах паук передвигается очень проворно.

В этой эстафете одновременно участвуют 4 человека. Они встают спиной друг к другу и сцепляются руками, согнутыми в локтях. В такой сцепке они превращаются в «паука», у которого 8 лапок. Теперь «пауку» необходимо быстро пройти от старта до поворотной отметки и обратно. Но двигаться придётся не по прямой линии, а по «ниточке паутинки». Пусть это будет положенная на землю верёвка или начерченная мелом линия. Линия может иметь неожиданные повороты, зигзаги. В этой эстафете очень важна согласованность всех участников, паук не должен «разрываться» на 2 половинки, и «задние лапки» всегда должны двигаться в том же направлении, что и «передние». Вернувшись назад, «паук» передаёт эстафету следующим участникам.

Трудолюбивые муравьи.

Проходя по лесу, каждый, наверное, встречал на своём пути муравейник. В нём постоянно кипит работа. Недаром муравьи считаются самыми трудолюбивыми насекомыми. Причём, если трудно одному – на помощь приходят другие. Все вместе муравьи могут перетащить на себе в муравейник даже очень тяжёлый предмет.

Для этой эстафеты понадобится по одной гимнастической палке для каждой команды. Сюжет эстафеты прост. Первый участник берёт гимнастическую палку и бежит с ней до поворотной отметки, а потом возвращается к себе в «муравейник», чтобы попросить о помощи. Когда первый «муравей» вновь вернётся к старту, второй берётся за гимнастическую палку, и они вместе проделывают тот же путь, но уже вдвоём. Затем они возвращаются и «зовут на помощь» третьего. И так вся команда в конце концов должна ухватиться за «тяжёлую ношу» и сообща донести её до своего «муравейника». Лодыри, как правило, наказываются тем, что проигрывают.

Водно-сухопутные соревнования.

Данные эстафеты хорошо проводить в школьном или загородном лагере в День Нептуна. Их можно организовать на берегу возле речки, на площадке возле бассейна, а можно и на обычном футбольном поле или площадке. Дождитесь жаркого солнечного дня, приготовьте необходимый инвентарь, запаситесь достаточным количеством воды – и вперёд! Смех и радость детей вам гарантированы!

Мелиораторы.

Одна из задач людей этой профессии – осушение болот. Они используют для этого сложную, сильную технику. Но нам этого не потребуется, так как «болота», которые будут осушать команды, не больше тарелки. Так что техники особой не нужно. Эстафета заключается в следующем. Команда стоит на линии старта, у поворотной отметки стоит табурет, а на нем глубокая тарелка с водой. Это, как вы поняли, и будет наше «болото». Его предстоит осушить. По сигналу судьи первый участник бежит к табурету, останавливается примерно в 20 сантиметрах от него и сильно дует на тарелку с водой, стараясь выдуть из нее как можно больше воды. Затем бежит обратно, чтобы передать эстафету следующему «мелиоратору». Предупредите ребят, что дуть можно только один раз и не ближе, чем с двадцати сантиметров. Чья команда быстрее, та и победит.

Коромысло.

Помните, как раньше на Руси носили воду с колодца? Молодцы и девицы пользовались коромыслом. Очень удобно, однако без сноровки это сделать достаточно сложно. В этой эстафете «добры молодцы» и «красны девицы» будут носить воду в ведрах на «коромысле». Но так как найти его очень сложно, то роль коромысла может играть обычная палка длиной 2 метра. Вам также потребуется по два ведра на каждую команду. Чтобы ребятам было не очень тяжело, лучше взять маленькие ведра (можно детские, игрушечные), но если таких нет, то не наливайте ведра полными, хватит и половины. После того, как команда выстроится за линией старта, первый участник возьмет «коромысло»-палку, бережно положит его на плечо, а два других участника помогут ему повесить на палку два ведра с водой. По сигналу начинается движение. Участник должен добежать до поворотной отметки и вернуться назад, чтобы передать «коромысло» с ведрами следующему. Если в процессе эстафеты ведро упадет, что ж, игроку придется начать все сначала. Объясните ребятам, что они должны помогать друг другу на старте.

Рыболов – спортсмен.

До чего же увлекательное дело – рыбалка! Рыбаки-любители и спортсмены могут часами сидеть на берегу в ожидании улова. Но наша эстафета не будет зависеть от клева. Главное в ней – ловкость каждого «рыбака». Для эстафеты потребуются следующие вещи для каждой команды: ведро с водой, спички или маленькие палочки по количеству игроков в команде, столовая ложка и тарелка. Команда «рыболовов» выстраивается на линии старта. В руках у первого участника – ложка и тарелка. У поворотной отметки стоит ведро, в нем на поверхности плавают спички-«рыбки». Задача каждого участника добежать до ведра-«водоема» и с помощью нехитрого приспособления (ложки) выловить одну рыбку и положить ее в тарелку-«садок». Затем нужно вернуться к команде и передать «улов» и «удочку» следующему «рыболову». И так делать до тех пор, пока все «рыбки» не будут выловлены. Это просто только на первый взгляд. «Рыбки» очень непослушны, они льнут друг к другу, соскальзывают с «удочки»-ложки. Поэтому будьте аккуратны. И не уроните «улов», а то придется все начинать сначала. Помните, что рыбки не могут жить без воды, поэтому при их ловле нужно зачерпывать и немного воды. Ну что ж, удачной рыбалки!

Генеральная уборка.

Делая дома генеральную уборку, мы пользуемся тряпкой, ведром или тазом. Бывают такие ситуации, когда вода проливается на пол, и нам приходится собирать ее с помощью тряпки. Сначала мы кладем ее в воду, тряпка намокает, затем мы отжимаем воду в ведро. Для этой эстафеты вам потребуются те же атрибуты. На каждую команду: половая тряпка, таз с водой, ведро. Таз с водой (воды должно быть равное количество у всех команд) устанавливается рядом с линией старта, а ведро (конечно же, пустое) на поворотной линии на середине дистанции. Задача участника: взять тряпку в руки, по сигналу судьи опустить тряпку в таз, чтобы она полностью намокла, затем вытащить ее и как можно быстрее бежать к ведру, чтобы в него выжать всю воду, которая впиталась в тряпку, вернуться назад и передать тряпку следующему участнику. Эстафета продолжается до тех пор, пока какая-нибудь команда не перенесет всю воду из таза в ведро. Чем суше в тазу – тем лучше.

Собиратели дождя.

Это заключительная эстафета и самая «водная». Для нее вам потребуется сразу по три ведра воды на каждую команду. Вам также потребуются сильные помощники, такие, чтобы могли поднять ведро, полное воды. Помощникам предстоит сделать «дождь» (дождь – это когда вода льется с неба). Для этого им придется выплеснуть воду из ведер как можно выше вверх, чтобы она вернулась с высоты брызгами и каплями. Этот искусственный дождь нужно будет «собрать». «Собирает» его вся команда одновременно. Для этого у каждого участника команды должен быть стакан. Этим стаканом он должен поймать как можно больше капель с неба. После трех дождевых всплесков из трех ведер все, что участникам удалось поймать своими стаканами, сливается в одну емкость и сравнивается с емкостями других команд. Конечно же, победят те, которые не испугаются холодной воды, смело встанут под водные струи и соберут больше живительных капель.

Шуточная олимпиада.

Шуточная олимпиада – это набор эстафет, в которых как бы пародируются существующие мировые виды спорта. Большая их часть входит в олимпийскую программу. В эстафету включены как летние, так и зимние виды спорта. Если вы решите организовать предложенные эстафеты, то не забудьте сделать и открытие олимпиады, в котором с шуткой покажите традиционные ритуальные моменты: парад участников, зажжение огня, клятва олимпийской верности, приветственное слово председателя МОК (международного олимпийского комитета). Перед каждой эстафетой напомните ребятам, что из себя представляет настоящий вид спорта, а потом объясняйте, как его будем обыгрывать. Ведите с места соревнований шуточный репортаж с видеосъёмкой. Сделайте весёлые награды. У вас может получиться занимательный и смешной праздник.

Стрельба из лука.

Вы знаете, что лук – это оружие индейцев и средневековых воинов. Может быть, даже когда-то люди мастерили его сами. Сегодня из современных пластиковых луков стреляют спортсмены в олимпийских тирах. У вас все будет несколько по-другому. Мишень будет другой: не щит с концентрическими кругами и не птица, летящая в небесах, - а обыкновенное ведро. Ну, а луком у вас будет обыкновенный лук, то есть репчатый лук (если вы его, конечно, найдете в достаточном количестве). Ведро-мишень нужно установить на 5 метров дальше финиша. Луковицы уложить на финишной черте, их число должно равняться количеству участников. Участник номер 1 по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берет луковицу и бросает ее, стремясь попасть в ведро. За каждое попадание – одно дополнительное очко команде. Попал или не попал первый «стрелок», он не задерживается долго возле финиша, а бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику. Так все по очереди совершают «луковую стрельбу». Побеждает та команда, которая быстрее и точнее забросает луковицы в ведро.

Бег на коньках.

Если когда-нибудь вы наблюдали соревнования профессионалов-конькобежцев, то обратили, наверное, внимание на коньки спортсменов. Они имеют очень длинные полозья, намного длиннее, чем у обычных коньков. Чем можно заменить коньки в этой эстафете? Открою вам секрет: большими калошами. Они сваливаются с ноги, и в них нельзя бегать, как обычно, в них поневоле приходится «скользить», то есть бежать, шаркая калошами по земле. Достаньте калоши и поставьте на линию старта одну пару для каждой команды. Каждый участник эстафеты будет запрыгивать в калоши и преодолевать расстояние до поворотного флажка и обратно. Победят в этих коньково-калошных забегах самые ловкие и быстрые.

Скачки.

Когда-то это занятие было популярным во всех странах. Теперь это вид спорта. Но поклонников у него с тех пор не стало меньше. Наверное, никто из ребят не откажется стать «всадником» и покататься с ветерком верхом на «лошади». Правда, лошади в этой эстафете не совсем обычные. Их заменяют стулья. Желательно, чтобы они были крепкие, кто же выводит на старт хромую лошадь?! Что делает настоящий всадник перед забегом? Вскакивает в седло, берёт поводья в руки, стремительно ударяет по бокам лошади и, покрикивая: «Но! Пошла!» , двигается вперёд. «Всадник» в этой эстафете тоже должен на старте «оседлать» стул, взяться за его края вместо уздечки и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша и обратно. Вслед за первым «седоком» этот путь осиливает и вся команда. Эта эстафета – хорошая тренировка, после неё можно будет когда-нибудь пересесть и на живую лошадь. А побеждают во всех «конных забегах» самые выносливые и быстрые.

Ночное ориентирование.

О, это очень интересный, но редкий вид спорта, и про него мало кто что знает. Но что точно известно, так это то, что эти соревнования проходят ночью. В нашей игре они будут проходить днём, но в то же время и «ночью». Каким образом? Если завязать участникам глаза, то они ничего не будут видеть. Значит, для них всё окружающее будет восприниматься как «ночь», а для всех остальных – как день. Итак, устанавливаем на расстоянии 10 метров от старта по одному стулу и завязываем глаза первым участникам. По сигналу они должны дойти или добежать до стула, 3 раза обойти его и , вернувшись к команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами. И так вся команда. Во время движения «ночных пешеходов» команда может помогать своим игрокам возгласами: «правее», «левее», «вперёд», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему. Когда к линии старта вернётся последний участник, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победят.

Толкание ядра.

В программе по лёгкой атлетике есть этот тяжёлый вид спорта. Если бегать и прыгать могут, наверное, все, то поднять и толкнуть тяжёлое ядро дано не каждому. Недаром толкатели ядра своей развитой мускулатурой больше напоминают тяжелоатлетов.

Мы в нашей эстафете сделаем этот спорт по-настоящему легкоатлетическим. Это значит, что мы сделаем лёгкое ядро. Сделать это просто. Для этого надо взять газету и скомкать её, чтобы получился плотный небольшой шар. Теперь надо вспомнить, как правильно толкают ядро (его именно толкают, а не кидают, не метают, не швыряют). Ядро берётся в одну руку и плотно прижимается к плечу (точнее, к шее, а ещё точнее, к щеке). Толкатель группируется, а затем резко распрямляется, так, чтобы всё усилие тела было направлено в данный момент на ядро, которое надо как бы вытолкнуть. Именно так придётся действовать участникам эстафеты. Первый из них должен встать на линии старта и, не сходя с места, толкнуть газетное ядро. Второй участник должен подойти к тому месту, где ядро приземлилось, и встать так, чтобы пальцы ноги коснулись упавшего ядра. Это его исходная позиция, с которой он будет толкать ядро дальше. Таким же образом поступают и следующие участники. В итоге всей эстафеты определяется суммарная дальность полёта ядра. Победит та команда, которая дотолкает своё ядро дальше, чем другая команда.

Перетягивание каната.

Вы, наверное, не поверите, но когда-то этот вид спорта входил даже в олимпийскую программу. Теперь настоящие спортсмены про него даже забыли. Я предлагаю всем восстановить добрую олимпийскую традицию и провести в качестве последней эстафеты соревнования по перетягиванию каната. Но с одним условием. Поскольку у нас шуточная эстафета, то канат мы будем перетягивать, пропустив между ногами и стоя спиной друг к другу. Успехов!..

Заключительное напутственное слово.

Вот и окончилось весёлое путешествие по стране Спортландия. Мне очень бы хотелось, чтобы моя работа стала для вас не просто разработкой цикла забавных мероприятий для спортивного стадиона, а прежде всего руководством к действию, добрым помощником в жизни. Не ленитесь, выберите из этого цикла несколько эстафет и организуйте для детей (или даже взрослых) хороший спортивный праздник. А ещё лучше, если это будет семейный праздник! И если вы твёрдо решились на это, тогда внимательно ознакомьтесь с последними моими советами.

Сделайте для себя «святыми» следующие «7 заповедей»

1. Я должен заранее собрать команды и предложить им выбрать себе звучные и яркие названия.

2. Я должен заранее приготовить инвентарь и несколько раз проверить, всё ли на месте.

3. Я должен заранее найти надёжных помощников и объяснить им, какой инвентарь приносить и уносить.

4. Я должен заранее пригласить судей и договориться с ними о критериях оценок и штрафных очках.

5. Я должен заранее изготовить табло и пригласить счётную комиссию для работы с ним.

6. Я должен заранее подготовить болельщиков и посоветовать им выучить лозунги, «кричалки».

7. Я должен заранее приготовить награды и проигравшим , и победившим.

Вот и всё! До свидания! Весёлых стартов вам! Приятного путешествия по моей любимой стране Спортландия!

**Список использованной литературы**

1. Журналы «Физкультура в школе» 2000 г.- 2010 г.

2. Газета «Страна Спортландия». Кострома, 1994 г.

3. «Проектная деятельность учащихся в учебной и внеклассной работе». М., 2012 г.