**Программа**

**проведения спортивного праздника «А ну-ка девушки!»**

**Объявление**: Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Ежедневно нужно нам!

**Цели:**

1. Повышение уровня физической, нравственной и духовной культуры.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Воспитание чувства сплоченности, взаимовыручки творческого мышления.

**Инвентарь:**

4 гимнастических мата, 16 фишек, 8 набивных мячей, 4 гимнастических обруча, 4 волейбольных мяча, 4 баскетбольных мяча, 1 длинная скакалка, свисток, 4 листа ватмана, 4 набора пластиковой посуды (миска, ложка, кружка), 4 пачки разноцветных фломастеров, скотч, 4 ножа, 4 подноса, 8 картошин, 4 лоскута ткани, 16 пуговиц, 4 катушки ниток, 4 ножниц, 1 коробка пластилина, 4 набора палочек и бусинок, 4 фартука, 4 иглы для шитья.

**Зал:**

Украшен воздушными шарами, гирляндами, плакатами.

**Ведущий:**

Здравствуйте дорогие девочки и мальчики, и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас, сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самый красивый, веселый и самый развлекательный из всех спортивных праздников «А ну-ка девушки!».

И наш спортивный зал превращается в веселый стадион! Участницы соревнований будут состязаться в быстроте, смекалке и ловкости.

Но, сегодня не совсем обычный спортивный праздник, так как посвящается он женскому дню – 8 марта! Поэтому начинаем мы с поздравлений нашим дорогим мамам и бабушкам, девочкам и девушкам!

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. В соревнованиях участвуют:

**Команда:**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человека.

**Представление жюри:**

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А сейчас напутственные слова участникам соревнований:

**Выступление детей.**

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки,

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чем секрет –

Всем друзьям – физкульт-привет!

Спорт ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – друзья!

Физкульт – Ура!

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –

Вот и весь секрет!

Мы праздник мира и дружбы открываем,

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполняет каждого из Вас!

Поздравления:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итак, с командами и жюри познакомились, напутственные слова услышали – пора начинать нам спортивный праздник «А ну-ка девушки!».

I Эстафета **«Поздравительная открытка»**

Напротив каждой команды на стене расположен чистый лист ватмана. У первой участницы пачка фломастеров и по команде она добегает до листа и начинает зарисовку «Поздравительной открытки». После этого возвращается обратно и передает пачку другой участнице и т.д.

**Оценивается:** тематика, качество исполнения, быстрота.

II Эстафета **«Фартучки»**

У каждой команды по одному фартуку. По свистку, первые участницы надевают фартуки и добегают до финиша и обратно, где передают фартуки другой участнице и т.д.

**Оценивается:** быстрота, качество завязывания фартука.

**Выступление танцевального коллектива.**

III Эстафета **«Сервировка стола»**

У каждой команды – поднос, на котором находятся – кружка, миска, ложка. На другом конце спортзала у каждой команды – гимнастический мат «стол». По команде первые участницы берут один предмет и бегут к «столу» и оставляют его. До тех пор пока не перенесут все три предмета. Передает эстафету второй участнице, которая в обратной последовательности переносит предметы со «стола» на поднос и т.д. до последней участницы.

**Оценивается:** быстрота прихода, качество «сервировки».

IX Эстафета **«Официантка»**

Первые номера держат в руках поднос, на котором расположены три предмета (миска, кружка, ложка) по команде судьи «официантки» с подносом огибают гимнастическое кольцо, «змейкой» обходят три фишки и гимнастический мат и т.д. в обратной последовательности. И передают поднос другой участнице. Если предмет упал на пол, то его нужно с этого места вернуть на поднос и продолжать движение.

**Оценивается:** быстрота прихода.

**Выступление танцевального коллектива.**

V Эстафета **«Картошечка»**

На другом конце спортзала, напротив каждой команды расположены «столы» (гимнастический мат) на котором стоит миска с двумя картошинами и ножик. По команде – первые участницы бегут к «столу» и чистят картофель и возвращаются, обратно передав эстафету второй участнице. И так, до последней участницы.

**Оценивается:** быстрота прихода, качество чистки картофеля.

VI Эстафета **«Портниха»**

На «столе» (гимнастический мат) у каждой команды находятся 5 предметов (иголка для шитья, катушка ниток, лоскут ткани, ножницы, 4 пуговицы) по свистку – первые участницы подбегают к «столу» и отрезают кусочек нитки и продевают в ушко иголки и передают эстафету следующей участнице. Вторая подбегает к «столу» и пришивает на лоскут ткани одну пуговицу и отрезает нитку, освобождая ушко иголки от нитки и т.д. чередуется через одного.

**Оценивается:** быстрота, качество пришивания пуговиц.

**Выступление танцевального коллектива.**

VII Эстафета **«Собери игрушку»**

По свистку, вся команда взявшись за руки в колонну по одному, добегают до гимнастического мата, на котором расположены бусинки, палочки, пластилин. Все вместе с этих предметов собирают игрушку любого жанра и также, в цепочке возвращаются обратно. Фиксируется приход команды по последней участнице.

**Оценивается:** быстрота, оригинальность, качество выполнения игрушки.

VIII Эстафета **«Кенгуриха»**

У первых участниц по одному баскетбольному мячу, который находится между ног. По команде прыгают на двух ногах до фишки, берут мяч двумя руками и бегут до второй фишки, оббегают ее и также бегом передают мяч следующей участнице и т.д.

**Оценивается:** быстрота прихода.

**Выступление танцевального коллектива.**

IX Эстафета **«Снайперша»**

Посередине спортзала, напротив каждой команды расположены гимнастические маты, на которых лежат по одному волейбольному мячу. В конце спортзала находятся по одной фишке на команду. По свистку первые участницы подбегают к мату и становятся на колени. Берут мяч в две руки нал головой. Выполняют по одному броску по фишке, подбирают мяч и оставляют на мате, и передают эстафету второй участнице и т.д.

**Оценивается:** быстрота прихода, количество попаданий.

X Эстафета **«Прыжки через скакалку»**

Участвуют 5 человек. Два человека крутят скакалку, а трое выполняют прыжки. Каждой команде дается по три попытки. Лучшая попытка – засчитывается. В каждой попытке можно меняться местами и партнершами.

Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, Вас приветствует танцевальный коллектив:

Танец:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подведение итогов.

Награждение команд.

**Ведущий:**

Вот и закончился наш праздник. Все участницы команд показали свою ловкость, быстроту и творчество. А главное получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Еще раз поздравляем всех с праздником – 8 марта! Занимайтесь спортом, укрепляйте свое здоровье, развивайте силу и выносливость. Будьте всегда красивы, дружны и сплочены! До новых встреч!

Программу подготовила: Тренер МБОУ ДОД ДЮСШ ст. Северской - Зорихина А.Е.