**Зимние забавы.**

**Цель:**  
Повышение мотивации детей к регулярным занятиям зимними видами спорта.  
**Задачи:**  
- совершенствовать умение и навыки в зимних видах спорта  
- способствовать укреплению коллектива класса через взаимодействие в игровых и соревновательных ситуациях.   
- воспитывать потребности к здоровому образу жизни, двигательной активности.

**Время проведения: в 14:30 02.02. 2024**

**Место проведения: Стадион.**

**Инвентарь:**   
Лыжный комплект, санки (каждому классу иметь санки со спинкой), клюшки для хоккея с мячом, мячи, конусы.  
**Команда:** 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек).

**Программа праздника:**  
 1. Эстафета **"Каракатица на санках"**  
Вперед мы катимся, быстрее каракатицы!   
*Способствует развитию координации, силы мышц ног, рук, спины.*  
**Правила выполнения:**  
Исходное положение на санках лёжа на животе, руки и ноги на снегу. Участник стартует, отталкиваясь руками и ногами, и толкает санки вперёд, преодолевает расстояние до промежуточного финиша. Обратно возвращается бегом в упоре, согнувшись руками на санки, направляет санки вперёд.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник  
- обратно возвращается бегом, не толкая санки в упоре.  
2. Эстафета **"Гонки тандемом на санках"**  
Вдвоём к победе мы идём, друг друга мы не подведём!  
*Способствует развитию выносливости, силы мышц ног, спины.*   
**Правила выполнения:**  
Первый участник - ведомый занимает исходное положение, сидя на санках, второй участник - ведущий стоит за партнёром с опорой руками на спину. По команде второй участник начинает разбег, толкая санки с партнёром вперёд, до промежуточного финиша, затем участники меняются местами и возвращаются обратно.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник  
- ведет санки без опоры на спину партнера.  
3. Эстафета **"Хоккейбол"**

Трус не играет в хоккей!  
*Способствует развитию координации движений.*  
**Правила выполнения:**  
Участник клюшкой ведёт мини-футбольный мяч, обводя три конуса, заводит мяч в ворота из палок и возвращается обратно.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник  
- не выполнил обводку  
- сбил конус, и не вернул его на место.  
4. Эстафета **"Скандинавская ходьба"**  
С палками ходьба даёт энергию тепла!   
*Способствует развитию мышц рук, плечевого пояса.*

**Правила выполнения:**  
Участники с лыжными палками без лыж, поочерёдно отталкиваясь руками, выполняют быстрые широкие шаги, имитируя попеременный двухшажный ход.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками:  
- бег, за повторное нарушение, команда снимается с эстафеты  
- за одновременное отталкивание палками.  
5. Эстафета **"Горнолыжники"**  
Если ловкими мы будем, то призы добудем!  
*Способствует развитию координации движений .*   
**Правила выполнения:**  
Участник на лыжах, без палок, начинает скольжение по лыжне змейкой, пробегает 3-5 конусов, и присев, проезжает ворота из двух палок, под верхней планкой. Обратно возвращается лыжным ходом по прямой.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник   
- не преодолел все конусы  
- не прошёл ворота  
- сбил горизонтальную планку.  
6. Эстафета **"Лыжная тачка"**  
Скользим быстрее ветра!   
*Способствует развитию координации движений, силы рук, плечевого пояса.*  
**Правила выполнения:**  
Ведущий первый участник без лыж, крепко обхватывает лыжные палки за верхний конец,  
а нижний конец палок держит второй ведомый участник на лыжах. Первый разгоняется бегом, обеспечивая скольжение на лыжах партнёру, который в лыжной стойке держит равновесие, не передвигая ноги. Ведущий корректирует скольжение, не допускает падение второго участника.  
Считается нарушением и наказывается штрафными очками, если участник  
- лыжник помогает передвижением и отталкиванием ног.  
7. Эстафета **"Биатлон"**  
*Способствует развитию координации, мышц рук и плечевого пояса, ног.*  
**Правила выполнения:**  
Участник стартует на лыжах с палками произвольным ходом до "огневого рубежа", кладёт палки на снег, берёт поочерёдно теннисные мячи и выполняет три броска по мишени, затем снова берёт палки, и при попадании в цель без промаха, возвращается обратно, финишируя лыжным произвольным ходом.