<https://www.pedalmanac.ru/449799> День здоровья «Морозная лыжня»

**Спортивно-развлекательное мероприятие**

**«Морозная лыжня»**

**Цель:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

* совершенствовать умение и навыки в зимних видах спорта;
* содействовать популяризации активного отдыха среди подрастающего поколения;
* развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость;
* развивать у детей смелость, внимание, чувство уверенности в себе, умение согласованно действовать в коллективе

**Форма проведения:** соревнование.

**Место проведения:** школьная площадка, накатанные параллельные лыжни.

**Оборудование:** лыжный комплект, мишень, теннисные мячи, флажки.  
**Участники мероприятия:** обучающиеся 5 классов, болельщики.

**Оформление территории.**  Для создания эмоционально – положительной, праздничной обстановки во время проведения соревнований, необходимо оформление школьной площадки:

- яркими игрушками, гирляндами флажков;

- нарисованными на спортивную тему  транспарантами;

- красивой, спортивной музыкой.

**Ход мероприятия:**

(Песня «Давай Россия») (не более 2 минут)

**Учитель:** Внимание! Внимание! Уважаемые гости и болельщики, встречаем дружными аплодисментами участников

Построение участников, приветствие, представление команд (название, эмблема, девиз).

**Учитель:**

Снег пушистый стелется,

Улица бела,

И метёт метелица.

К нам пришла… (зима).

Ребята, любите вы это время года? За что?

(Много снега, можно играть в снежки, кататься на лыжах и санках, строить крепости из снега, лепить снеговиков)

**Учитель**:

По тропинкам, по дорожкам

Кто идет на снежных ножках?

Кто способен на уловки,

Носик у него морковка?

К ветру зимнему привык

Наш приятель…(Снеговик)

Появляется **Снеговик**, зачитывает телеграмму.

«Я, Зимушка-Зима, хозяйка северных ветров, повелительница морозов, вьюг и метелей. Приказываю вам, находящимся на моей волшебной площадке, провести праздник «Морозная лыжня»

На празднике всем:

- веселиться, не грустить;

- спортсменам быть ловкими, быстрыми, сильными и сообразительными;

- «болеть» не только за своих, но и за команду соперников;

- поддерживать спортсменов хлопками, криком и топотом ног.

Удачи вам, друзья!

 А какая Зима затейница, очень уж любит всякие загадки да конкурсы придумывать. Вот и вам задания прислала.

- Ребята, готовы вы их выполнить? (Да)

**Учитель:**Уважаемые участники, разрешите мне представить жюри, которое будет внимательно следить за ходом наших состязаний

**Снеговик:**

Мы — проворные сестрицы, быстро бегать мастерицы. В дождь — лежим, в снег — бежим: уж такой у нас режим. (лыжи).

Вокруг глубокий снег лежит, А он легко поверх бежит. Лишь с колеи сойти нельзя. Кто мчится к финишу, скользя?

***1. Конкурс «Быстрый лыжник»***

Команды строятся в колонны по одному перед линией старта-финиша. Дистанция прямой лыжни 150 метров. Первый участник после сигнала учителя как можно быстрее проходят отрезок в 150 м., огибают флажок и возвращаются к линии старта. Передают эстафету вторым номерам и т. д. В качестве эстафетной палочки служат лыжные палки, которые передаются от первого участника второму, от второго к третьему и т.д. (лыжный ход обговаривается заранее или может использоваться комбинация из любых лыжных ходов). Побеждает команда, которая быстрее придет к финишу.

**Снеговик:** Молодцы, справились с заданием!

Вот вам новое задание.

***2. Конкурс «Сороконожка»***

Для игры необходимы веревки по количеству команд. Длина веревки должна соответствовать длине разомкнутой в лыжном строю колонны. Игроки делятся на 2–3 команды. Держась одной рукой за веревку, выстраиваются в колонну по одному. В голове становится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша обязательно в ногу. Гонка считается законченной, когда последний в колонне пересечет линию финиша. Команда, все игроки которой пересекли финиш первыми, побеждает.

***3. Конкурс «Ты, — мне, я — тебе»***

Для игры понадобятся две небольшие палки разного цвета. Определяется линия старта. Игроки выстраиваются в колонны на линии старта. У игроков, стоящих в колонне первыми, в руках по палке. По сигналу ведущего они должна бросить свою палку как можно дальше и тут же устремиться на лыжах вперед за палкой, брошенной противником. Подняв палку, игроки возвращаются к «своим». Команда, чей лыжник прибыл первым, получает очко. Затем по сигналу ведущего те же действия совершают следующие игроки, и так далее. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

**Снеговик:**

Трудно, что ни говори,

Мчать на скорости с горы!

И препятствия стоят –

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждёт награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся … Ответ: Слалом

***4. Конкурс «Слалом на равнине»***

На дистанции зигзагами расставляют 5-6 флажков на расстоянии 5-6 м. один от другого. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалома», выполняя у каждого флажка поворот переступанием. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Выигрывает команда, у которой последний участник пересечет финишную черту первым.

**Учитель:** Конкурс для капитанов

***5. Конкурс «Виртуоз»***

Перед каждым игроком чертится прямая длинная линия. Участники стоят обеими ногами на одной лыже. В руках — лыжные палки. Задача игроков — пройти максимально ровно по линии на одной лыже, отталкиваясь палками, свободная нога при этом не должна наступать в снег.

**Учитель:**  Молодцы капитаны, с честью выдержали такой сложный конкурс.

**Снеговик:** Ребята, какие зимние виды спорта вы знаете? (Ответы детей)

Дети называют зимние виды сорта.

**Снеговик:**

Я большой любитель санок.  
Встану утром спозаранок,  
Обзвоню своих ребят  
И девчонок – всех подряд.  
Будем вместе веселиться-  
Нужно только вниз скатиться.  
Если есть у снега корка -  
Всё, тогда готова … (ГОРКА).

**Снеговик:**

И в мишень спортсмен стреляет, и на лыжах мчится он. А вид спорта называют очень просто: (биатлон)

***6. Конкурс "Биатлон"***

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. За каждый промах в цель, участник пробегает штрафной 10 метровый отрезок дистанции.

Встречная эстафета на одной лыже. Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами

**Учитель:** Наши состязания закончились. Жюри подводит итоги.

Приглашаются команды для подведения итогов. Мы благодарим участников соревнований. Нам понравилось ваше желание соревноваться и побеждать. Настал торжественный момент награждения участников соревнований. Предоставляем слово жюри.

Награждение команд.