

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3»

Спортивно - развлекательная программа  
для групп отделения борьбы самбо  
Детского дома № 7 «Дружба»

# «Зимний марафон»

Подготовила:  
тренер-преподаватель  
Видягина Е.П.

## **Построение команд на площадке.**

**Ведущий:** Пришла зима,  
Пришла зима,  
Оделись в белое дома.  
Стоят деревья в шапках белых,  
Зима для сильных, ловких, смелых!

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведем «Зимний марафон». А чему он будет посвящен, знаете? Правильно, наступающему Новому году. Посмотрим, кто из вас самый ловкий, быстрый. Чья команда дружнее и веселее всех. Ну, начнем!

**Группы делятся на 4 команды по 10 человек (3 чел.- по 14-16 лет, 4 чел.- 10-13 лет, 3 чел.- 8-10 лет). Заранее подготовлен инвентарь: санки для каждой команды, клюшки, лыжные палки, канат, скамейка.**

### **Программа мероприятия:**

**1-ая эстафета:** «Пронести снежки»: каждый участник на лопатке проносит снежки до финишной отметки и обратно.

**2-ая эстафета:** «Хоккей»: провести клюшкой шайбу между лыжными палками.

**3-я эстафета:** «Биатлон»: каждый участник по очереди ложится на санки, доезжает при помощи рук, ног до отметки, делает себе снежок и забрасывает его в ведро. Таким же образом возвращается обратно.

**4-ая эстафета:** «Бобслей»: по парам. Один человек ложится на санки, второй участник берет его за ноги и толкая продвигаются вперед. Дойдя до финишной отметки, меняются местами.

**5-ая эстафета:** «Санки- тачки»: 2 человека садятся спиной друг к другу на санки, и передвигаясь при помощи ног, доехать до финишной отметки и обратно.

**6-ая эстафета:** «Переправа»: 1-ый участник с санками в руках, 2-ой участник сидя на санках. 1-ый везет 2-го участника до финиша, остается там. 2-ой участник с пустыми санками возвращается к команде, садит 3-его участника

и бежит с ним до финиша, остается там. 3-ий участник бежит за 4-ым и т.д., пока вся команда не переправится на другую сторону.

**7-ая эстафета:** «Петушиные бои»: На импровизированном заборе 2 участника из каждой команды, в руках у них по мешку «с подарками». Участники начинают бить друг друга мешками до тех пор, пока один из участников не встанет на одной ногой или частью тела на снег(землю). За победу в состязании команда получает одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала наибольшее количество очков.

**Ведущий:** Ну вот , ребята, побегали, согрелись. А теперь скажите, раз праздник у нас Новый год, что самое главное на этом празднике? ( дети называют разные варианты) А кто самый главный на празднике?... Правильно, Дед Мороз! А хотите его увидеть? Давайте все вместе его позовем!

**Все кричат:** Дед Мороз! Дед Мороз!!!

**Выходит Дед Мороз** ( Воронков С.Г. инструктор по ФК):

Здравствуйтесь, ребята!

С наступающим Новым годом поздравляю,

Всем здоровья вам желаю.

Прошлый год у вас я был,

Никого не позабыл.

А меня-то вы узнали?

Все такой же я седой,

Но совсем как молодой.

А вы-то какие красивые! А что, сегодня 8 марта? Нет? Значит, сегодня 1 апреля! С 1 апреля вас, ребята! Разве неправильно? Да что же за праздник такой? Новый год? Верно! Давайте вспомним, что бывает на праздниках? Так, игры, конкурсы, загадки! Вот с них- то мы и начнем. Есть одна игра для вас, я начну ее сейчас, я начну, вы продолжайте, хором дружно отвечайте.

**Дед Мороз загадывает зимние загадки.**

**Дед Мороз:** Ну а теперь давайте поиграем в мою любимую игру. Называется она: « Сугроб, снежинка, сосулька».

***Проводится игра на внимание.***

***Дед Мороз:*** Ну а мне очень интересно, какие вы сильные. Чей же класс дружнее и сильнее? Хотите проверить свои силы? Вот вам канат, с ним-то мы сейчас и проведем конкурс. Становитесь по классам. Первыми силу покажут свою 3-й и 4-ый класс. Ну-ка приготовились: раз, два, три- начали..

***Команды по очереди соревнуются в перетягивании каната.***

***Дед Мороз:*** Ну и молодцы, ох и порадовали старика! Ну что, не устали? А теперь я для вас приготовил маленький подарок. Побегали, попрыгали, а теперь пить чай..

***В столовой заранее был организован горячий чай и сладкие пироженные.***