

Краевое государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида № 14».

Динамический час «Мы спортсмены».

воспитатель: Гамова А. А.

Амурск, 2021 год

Динамический час «Мы спортсмены».

Цель: формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи: продолжать укреплять здоровье детей;
воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности; развивать двигательные навыки;

коррекция двигательной активности через игру.

Место проведения: спортзал.

Оборудование: обручи разных размеров.

1.Оргмомент. Представление команд. Разминка (видеоролик).

2.КОНКУРСЫ ДЛЯ ЭСТАФЕТЫ «ВЕСЕЛЫЕ ОБРУЧИ».

I эстафета. «Кто дальше?»

Что такое обруч? А хотите узнать, кто его изобрел?

Если верить археологам и историкам, то впервые обручи использовали в Древнем Египте. В ходе раскопок были найдены изображения людей, крутящих обруч.

Более трех тысячелетий назад в Древнем Египте дети забавлялись с большими обручами из сухих виноградных лоз. Они крутили их на талии, руках или катили, кто дальше. В Британском музее есть ваза, на которой изображён атлет с обручем, который по своим масштабам очень напоминает современный обруч.

В 1 эстафете мы побываем в роли маленьких древних египтян. И проведем конкурс «Кто дальше?»: у какой команды обруч укатится дальше, та команда и выигрывает.

II эстафета. «Хула – хоп». В 1800-х годах британские моряки побывали на Гавайях, заметили некоторое сходство между местным национальным танцем хула и вращением бедрами при кручении обруча.

Сам обруч получил сложное название в честь гавайского танца «hula» и распространенного английского слова «hoor» (обруч).

Играем в Хула-хоп. Какая команда дольше прокрутит обруч:

- на талии;
- на руке;

III эстафета. «Кенгуру». Привычные нам обручи начали производить в 1957 году. Толчком для этого стало решение руководителей калифорнийской фирмы-изготовителя игрушек Ричарда Кнерра и Артура Мелина создать первые разноцветные пластмассовые обручи. Так обруч стал популярен – его хотели приобрести почти все. Компания производила до 25 тысяч обручей в день.

Их не только крутили, но и придумывали различные игры с ними. Например, прыгали через него.

Кто быстрее допрыгает?

IV эстафета. «Перекасти обруч». Жители других стран приобретали обручи и учились крутить их. Особенно сильно полюбили хула-хуп в Болгарии. Цирковые артисты поняли, что с помощью обручей можно разнообразить цирковую программу и вскоре трюки с обручами стали довольно популярными на цирковых шоу.

Каждому участнику команды следует перекатить обруч руками, до фишки и обратно. Передать обруч следующему участнику.

V эстафета. «Переход болота». Задача – пройти через «болото» передвигая обруч (кочку). Нужно положить «кочку» на пол, встать на нее, а другую «кочку» положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла «болото» по одному.

VI эстафета. «Такси вызывали?» В руках у первых игроков каждой команды - обруч. По сигналу, учащийся залезает в обруч, бежит до конуса, обегает его, возвращается к своим командам и захватывает второго участника, затем третьего и т.д. пока вся команда не оббежит конус и вернется на старт.

VII эстафета. «Перекасти поле». В команде один обруч и один мяч. Учащиеся по очереди двигаются спиной вперед и с помощью обруча ведут мяч до конуса, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику команды.

VIII эстафета «Сеть». Стали производить маленькие и большие обручи, тяжелые и легкие, самых разных расцветок. Используются разные материалы, чтобы, например, сделать обруч легким, и что позволило бы крутить его быстрее.

Сейчас вы своим обручем, как сетью, будете ловить мячи, которые кидает вам команда. Главное, найти самого лучшего ловчего, и тогда победа будет за вашей командой.

3. Подведение итогов. Рефлексия:

Давайте оценим себя и свою работу на занятии.

Перед вами конверты с цветами:

Красный – все получилось, занятие понравилось!

Синий – почти все получилось, понравилось не все.

Желтый – трудно, не понравилось

Вы сегодня прошли все испытания, которые были предложены и вы большие молодцы! Я желаю вам здоровья и побед в спорте.