

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА  
ДО 8 БЕРЕЗНЯ  
*«ВЕСЕЛІ  
ЕСТАФЕТИ»*



ПІДГОТУВАВЛА ВИКЛАДАЧ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬУРИ  
**ЛАДІК ЛАРИСА ВІКТОРІВНА**

### **Завдання :**

1. Пропагувати здоровий спосіб життя.
2. Розвивати швидкість, спритність, силу, стрибучість, координацію рухів.
3. Виховувати колективні взаємини, організованість, бажання перемагати.
4. Виховувати потребу в заняттях фізичною культурою.

**Учасники змагань:** команди дівчат I- II курсів, за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

**Обладнання:** тенісні ракетки, м'ячики, надувні кульки, кубики, корзини, резинові м'ячики, обручі, фішки.

### **Хід заходу**

**Ведучий:** Добрий день друзі ! Сьогодні у нас незвичайний день. Ми всі разом зібралися в цій спортивній залі для проведення веселого спортивного свята, присвяченого Міжнародному жіночому дню 8 Березня. Попереду вас чекають спортивні змагання, перемогти в яких вам допоможуть дружба, спритність, швидкість і підтримка ваших вболівальників. Вітаю всіх вас з наступаючим чудовим святом весни, краси, чарівності і бажаю успіху! Нехай переможуть найсильніші!

Представлення суддів і гостей свята:

---

---

### **1-й конкурс «Привітання команд»**

( оцінюється форма, емблема, девіз)

#### ***Команда «Форсаж»***

***Девіз:*** Спритність, сила – це про нас!

Називаємось – форсаж!

Силу ми залізну маємо,

Тому всіх перемагаємо,

Є у нас фізичний гарт,

Тож увага - всі на старт!

#### ***Команда «Енергія»***

***Девіз :*** Ми дівчата просто клас,

Б'є енергія від нас !

Всі ми вміємо стрибати,

Бігати і м'яч метати.

Дружбу можемо цінувати

І про спорт не забувати!

#### ***Команда «Спритність»***

***Девіз :*** Ми веселі, спритні й дужі,

Бо до спорту не байдужі!

Добрий день, шановне панство!

Ми вітаєм радо вас!

Ми сильніші та спритніші –

Перемога жде вже нас!

## СПОРТИВНІ ЕСТАФЕТИ

### *1 Естафета «Спритні руки»*

Жінка повинна вміти робити все, дуже часто приходиться виконувати декілька справ одночасно. І для цього виявляється потрібна координація рухів, рівновага і т.д. Іноді необхідно однією рукою годувати дитину, іншою – помішувати їжу (або щось інше робити) Перевіримо ваші ручки

Перенесення тенісною ракеткою м'ячика однією рукою, інша – за спиною

**Ведучий:** Слово нашим суддям-підведення підсумків після 2 завдань(привітання та естафета).



---

### *2 естафета «Неслухняна кулька»*

Раніше, коли відправляли навчатися в пансіони «благородних дівчиць», там завжди вчили грати в бадмінтон. Цей вид спорту розвиває всі групи м'яз жіночого ніжного організму. В нього можна грати на майданчиках, в лісі, у дворі, біля річки і навіть в платті.



Рухаємося до фішки відбиваючи вперед надувну кульку ракеткою для бадмінтону(або гімнастичною палицею).

### *3 естафета «Посадка картоплі»*

Ця навичка господарювання дуже важлива в теперішній час. І наші дівчата не тільки повинні красиво рухатися, але й вміти економити і заробляти



В корзині знаходяться кубики, учасниця біжить і кладе по одному в «лунку»(фішка) , вертається бігом назад і передає корзину наступному учаснику. А другий- збирає їх назад. І так всі учасники.

**Ведучий:** Слово нашим суддям: підведення підсумків після 4 завдань.

---

#### ***4 естафета «Підтримка друга»***

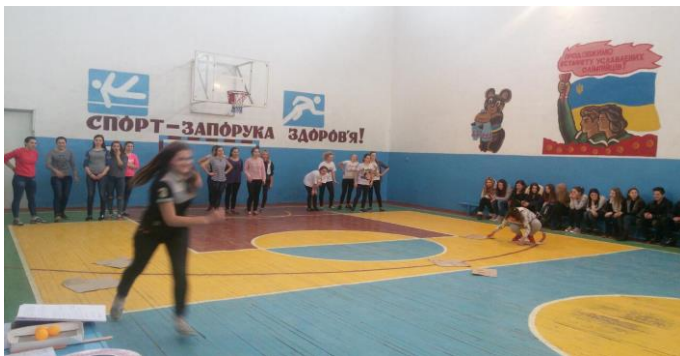
Ким би ми не були, де б ми не були в житті бувають ситуації, коли край необхідна підтримка, надійне плече товариша, якому ми довіряємо.

Переносимо надувну кульку тримаючи один одного за плечі і придавивши її чолом.



#### ***5 естафета «Переправа по купинах»***

Бувають ситуації, коли ми збираємося на свято, виходимо на красивих підборах, а там пройшов дощ, багато калюж і ми ідемо балансуєчи між ними і намагаємося залишитися чистими і красивими.



В руках першого учасника 2 дощечки за допомогою яких необхідно подолати позначену відстань, потім обігнати фішку, вернуться до команди і передати дощечки наступному учаснику.

#### ***6 естафета «Швидкий потяг»***

Капітан біжить до фішки, оббігає і вертається назад ; стає спиною до наступного учасника, той береться за плечі першого і біжать уже обоє і так вся команда їде потягом. Виграє команда останній учасник якої першим подолає фініш.

***Ведучий:*** Слово нашим суддям.

---

#### ***7 естафета «Хто далі»***

Кожен учасник команд стрибає в довжину з місця. Слідуючи учасник починає стрибати з місця приземлення попереднього. Виграє команда, яка разом стрибнула найдалі.



### **8 естафета «Точно в ціль»**

Учасники біжать до позначки і зупинившись на лінії кидають кубики в ящик, який стоїть на відстані 3м. Кинувши вертається назад, наступний виконує те ж саме. За влучне попадання нараховуються додаткові бали.

### **9 естафета «Найшвидший»**

Учасники по команді біжать до найдалшої фішки при цьому обминаючи всі перепони на шляху, вертаються назад і передають естафетну паличку наступному.

**Ведучий:** Підходить до завершення наше чудове спортивне свято. Всі наші учасники продемонстрували свої високі фізичні якості такі як швидкість, спритність, витривалість, координацію рухів. Також підтвердили, що прекрасно працюють в команді підтримуючи один одного. Але, як і на любых змаганнях, перемагають найсильніші, найвідповідальніші, найзгуртованіші. Тож до слова запрошуємо наших поважних суддів для оголошення переможців.

