

Творческий проект «Подвиги Геракла»

Цель: содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию; ознакомление с эпосом древней Греции, с подвигами Геракла.

Темы микропроектов (направления работы):

1. Разработка спортивной программы с элементами, которые носили бы название из древнегреческих соревнований и эстафет.
2. «Совершаем подвиги вместе с Гераклом».
3. «Советы древних по сохранению силы и ловкости»

Планируемый результат: организация и проведение малой спортивной олимпиады.

Начальный информационный материал:

Наш сегодняшний творческий проект назван именем прославленного героя Эллады. Я думаю вы все слышали о доблестном Геракле, но мне хочется еще раз рассказать о нем, о его знаменитых подвигах. Все подвиги Геракл совершил по приказу паря Эврисфея, герою пришлось служить этому слабому и трусливому парю, для того чтобы добыть себе бессмертие. Поскольку Геракл был полубогом, получеловеком, его отцом был великий бог Зевс, а матерью земная женщина, красавица Алкмена. Геракл обладал нечеловеческой силой, великолепной ловкостью, меткостью и смекалкой. Во времена Геракла боги ездили на колесницах. Давайте и мы с вами прокатимся.

Задание 1. Эстафета «Колесница» Пройти дистанцию с помощью рукоходов. Вернуться к месту старта и передать эстафету.

Эстафета «Киринейская лань» Эврисфей знал, что в Аркадии живет Киринейская лань, посланная богиней Артемидой в наказание людям. Лань опустошала поля. Гераклу пришлось целый год преследовать Киринейскую лань. Она неслась через горы, через равнины прыгала через пропасти, переплывала реки. Но герой не отставал от нее.(во время рассказа помощники готовят комплексную эстафету).

Задание 2. Добежав до гимнастической лестницы доползти доверху (это равнины и горы), возвращаясь к месту старта перепрыгивать через разложенные на полу обручи (пропасти), проползти на животе по гимнастической скамейке (река).

Эстафета «Стимфальские птицы». Почти в пустыню превратили птицы окрестности аркадского города Стимфала. Они нападали на животных и людей и разрывали их своими медными клювами и когтями. Самое страшное было то, что перья этих птиц были из твердой бронзы и птицы взлетов, могли ронять их подобно стрелам. И с этими пернатыми злодеями удалось справиться нашему герою.

Задание 3 Добежав до отметки, снять один кроссовок и с его помощью попасть в воздушный шар на стене (шары закреплены на стене с помощью скотча), затем прыжками на одной ноге вернуться к месту старта, передать эстафету. (Для сбивания шара дается одна попытка, непопадание приносит команде штрафное очко).

Эстафета «Критский бык». На острове Крит у царя Миноса жил бык, которого нужно было принести в жертву богу Посейдону. Но Миносу не хотелось приносить в жертву прекрасного быка - он оставил его в своем стаде, а в жертву Посейдону принес другого быка. Узнав об обмане, Посейдон разгневался на Миноса и наслал на быка бешенство. Геракл поймал быка и укротил его. Затем он сел на спину быка и переплыл через море.

Задание 4. Участники делятся на пары. В 5 метрах от старта контрольная отметка, один из участников берет на плечи другого и несет его до отметки, затем меняются местами и возвращаясь передают эстафету следующей паре.

Эстафета «Яблоки Гесперид». Нужно было отправиться к великому гитану Атласу, который держит на плечах небесный свод, и достать в его садах, за которыми смотрели дочери Атласа Геспериды три золотых яблока. Яблоки эти росли на золотом дереве, которое вырастила богиня земли Гея в подарок Гере в день ее свадьбы с Зевсом. Сады Гесперид

охранялись злыми драконами, которые не смыкали глаз. Но и с этим испытанием Геракл справился.

Задание 5. Пробежав по гимнастической стенке, заползти на неё, взять мяч, закрепленный между рейками, вернуться передать эстафету. Следующий участник возвращает мяч на стенку и т.д.

Эстафета «Авгиевы конюшни». Геракл должен был очистить от навоза весь скотный двор Авгия, сына лучезарного Гелиоса. Бог солнца дал своему сыну неисчисляемые богатства. Особенно многочисленны были стада Авгия. Геракл пообещал за один день очистить весь скотный двор от нечистот. Он сломал стеку с двух сторон и отвел воду двух рек. Вода в один день унесла весь навоз со скотного двора.

На расстоянии 5м стоит пустое ведро, ещё через 5м ведро с водой. В руках у впереди стоящего пластиковый стаканчик.

Задание 6. Добежав до ведра с водой зачерпнуть стаканом воду и перенести ее в пустое ведро. Вернуться, передать эстафету.

Задание 7. Спортсмена я узнаю по походке!

А теперь вам предстоит проявить актерские таланты, один человек от команды должен изобразить походку спортсмена. А кто чью походку будет изображать, решит жребий (*ведущий предлагает участникам мешок с вариантами*). Тяните карточки.

Варианты предложенных походок:

- изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга;
- изобразить пловца, которого разбил радикулит;
- изобразить велосипедиста, который при падении повредил правый бок;
 - изобразить шахматиста, у которого сломана рука.

Задание 8. Здоровый обед.

Творческие группы должны составить рецепты блюд (меню на целый день) из полезных продуктов и красочно (аппетитно) нарисовать их.

Примерные вопросы для творческих групп

- 1) Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2 литра этого вещества. Что это за вещество? (Вода)
- 2) Такая вода содержит в своём составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря её называют «живой водой». Что это за вода? (Минеральная вода)
- 3) Нужно ли проветривать комнату зимой? Почему? (Нужно. При температуре 1 - 2°С болезнетворные бактерии погибают).
- 4) Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? (Витамин D)
- 5) В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это за состояние? (Сон)
- 6) Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ)
- 7) С каким элементом рекомендуют использовать зубные пасты? (Фтор, кальций)
- 8) Это средство может служить профилактикой кариеса, но приводит к заболеванию желудка. Что это? (Жевательная резинка)