Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная) школа-интернат

ст-цы Крыловской

**СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА**

**«День здоровья»**

Подготовил:

Учитель физической культуры

Д.А.Шкуринский

Цели:

* Пропагандировать здоровый образ жизни
* Заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья
* Развивать творческие способности
* Обучать общению
* Пропаганда культуры здоровья

Оборудование:

* Спортивные костюмы
* Спортивный инвентарь

Праздник будет состоять из двух этапов:

1. Эстафета «Стремительно и дружно»
2. «Путешествие в Спортград»

1 этап - эстафета «Стремительно и дружно».

**С**остязания будут проходить в виде станций:

1. Тоннель

2. Перенос флагов

3 .Мини-полоса препятствий

4. Конкурс капитанов «Кто быстрее»

5. Гонка крабов

6. Гонка мячей

7. Эстафета – поезд

Используемый инвентарь: «мешки, флажки, корзина, мячи»

Правила: Одно очко получает команда, пришедшая на финиш первой, два очка - второй.

Ход мероприятия:

1.Тоннель

Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. На расстоянии 9м от линии старта стоит игрок и держит обруч с мешком, а далее стоит фишка. По сигналу игрок бежит, пролезает через обруч с мешком, оббегает фишку и возвращается в команду. Затем задание выполняет второй, третий и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

2. Перенос флагов

Команды стоят в две колонны. На расстоянии в 10 метров перед ними флажки. По свистку стоящий первым в колонне обегает флажок, бежит за вторым, берёт его за руку и они вместе бегут к флажку. Первый остаётся возле флажка, а второй бежит за следующим. Эстафета считается завершенной, когда последний игрок из каждой команды «переберётся на другую сторону». Выигрывает та команда, которая быстрей выполнит задание.

3. Мини-полоса препятствий

По команде первый участник добегает до кронштейна (стоит на мате) перепрыгивает его, затем выполняет кувырок вперед (на мате), огибает стойку, выполняет кувырок (на мате), добегает до кронштейна, пролезает по-пластунски и передает эстафету следующему.

4. Конкурс капитанов «Кто быстрее»

К двум стульям привязаны ленты длиной 4-5 метров. На расстоянии 4-5 метров от стульев становятся капитаны. Им к поясу прилепляют второй конец ленты. По команде капитаны начинают поворачиваться кругом так, чтобы лента закручивалась вокруг пояса. Кто раньше сядет на свой стул, тот выиграл.

5. Гонка крабов

Первые номера садятся на площадку, опираясь руками сзади. По сигналу они начинают передвигаться, оторвав от пола таз, перебирая руками и ногами. До контрольной линии они передвигаются лицом вперед, а обратно - спиной вперед.

6. Гонка мячей

Впереди стоящий берет в руки мяч и между ног передает ему сзади стоящему. Тот в свою очередь передаем мяч третьему и так далее. Последний с мячом оббегает флажки и становится в начале колонны. Игра продолжается до тех пор, пока игрок стоявший первый в начале конкурса, опять не окажется на первом месте.

7. Эстафета - поезд

Перед командами, стоящими в колоннах проводится линия, а в 10 - 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи). По сигналу первые номера команд обегают стойки (против часовой стрелки) и направляются к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются третьи номера и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, то есть последний игрок пересечет линию старта. В игре большую нагрузку получают первые номера, поэтому при повторении участники в колоннах располагаются в обратном порядке.

2 этап - «Путешествие в Спортград»

Второй этапа тоже пройдет в виде спортивных станций.

1. Снайперы

2. Распорядок дня

3. Кто обгонит

4. Эстафета с обручами

5. Аттракционная

6. Бег со скакалкой

7. Велогонки

8. Буксировка

9. Кто дальше дунет

10. Кегли

11. Прыжки на мячах

12. Угадай-ка

1. **Снайперы**

Дети встают в две колонны. На расстоянии 3м перед каждой колонной положить по обручу. Дети по очереди бросают мячи правой и левой рукой, стараясь попасть в обруч. Если ребенок попал, то его команде засчитывается 1 балл. Итог: у кого больше баллов, та команда и выиграла.

1. **Распорядок дня**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

1. **Кто обгонит**

Участники равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

1. **Эстафета с обручами**

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

1. **Аттракционная**

Канатоходцы. Первые участники команд кладут книгу на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают книгу вторым участникам и т. д.

1. **Бег со скакалкой**

1-ый бежит по сигналу до флажка и обратно, прыгая через скакалку. Затем кладет ее за 2 м, не добегая до своих.

1. **Велогонки**

Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

1. **Буксировка**

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

1. **Кто дальше дунет**

Участники находятся на корточках на полу, перед ними крышки от бутылок. Задание: Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше. продуть свою крышку к указанному месту.

1. **Кегли**

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

1. **Прыжки на мячах**

Участники стоят в колоне друг за другом. Первые номера по команде судьи начинают движение по прямой, выполняя прыжки на мячах до поворотной отметки, оббегает ее, берут мяч в руки и бегом возвращаются на линию финиша, касанием передают эстафету следующему участнику и т.д.

1. **Угадай-ка**

Отгадать загадку «Доскажи словечко»:

Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

Разгрызёшь стальные трубы,

Если часто чистишь ... ЗУБЫ

Я беру гантели смело -

Тренируюмышцы ... ТЕЛА

Подружилась с физкультурой -

И горжусь теперь ФИГУРОЙ

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все ... ГАНТЕЛИ

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая ... МИКСТУРА

Не везёт сегодня Светке -

Врач дал горькие ... ТАБЛЕТКИ

Повезло сегодня Юле

Врач дал сладкие ... ПИЛЮЛИ

Сок, таблеток всех полезней,

Он спасёт от всех ... БОЛЕЗНЕЙ!

С детства людям всем твердят:

Никотин - смертельный ... ЯД

Хоть ранку щиплет он и жжёт

Лечит отлично - рыжий ...ЙОД

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон ... ЗЕЛЁНКИ

Объявили бой бациллам:

Моем руки чисто с .... МЫЛОМ

Мне поставила вчера

Два укола ... МЕДСЕСТРА

Бормашины слышен свист -

Зубы лечит всем ... ДАНТИСТ

Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.