Государственное учреждение социального обслуживания «Приаргунский комплексный центр социального обслуживания населения «Солнышко» Забайкальского края

**«Состязание здоровячков»**



2018 год.

**«Состязания здоровячков».**

**Цели и задачи:**

 Привлечение детей к систематических занятиям физической культурой и спортом.

• Организация досуга детей.

• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

• Формирование физической красоты, силы, ловкости.

Оборудование и реквизиты

* 2 подноса;
* 2 полотенца;
* 2 скакалки;
* 2 обруча;
* 2 больших пакета или мешка;
* 2 ведра;
* 6 баскетбольных мячей;
* воздушные шары (по числу участников);
* брюки большого размера;
* яблоки;
* кубики;

-незаточенные карандаши**.**

**Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».**

**Ведущий.**Добрый день, ребята и гости нашего со­стязания! Мы собрались здесь, чтобы посоревновать­ся в силе, ловкости, скорости и выносливости. Но не это главное в нашей сегодняшней встрече. Конечно же, мы не будем ставить рекорды, определять чемпио­на и выбирать самых сильных и самых ловких. Наша цель другая: мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. И неважно, кто станет победителем в этом, скорее шу­точном состязании. Главное, чтобы все мы почувство­вали атмосферу праздника, доброжелательности, вза­имного уважения и понимания. Пусть эта встреча бу­дет по-настоящему товарищеской. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше останутся наша дружба и сплоченность!

Чтоб провести соревнованья,

Вам нужен опытный судья.

Такое, видно, уж призванье —

Судьей, конечно, буду я!

Да, еще хочу добавить—

И арбитров вам представить.

**Представление жюри.**

**Ведущий.**Итак, вы готовы? Но для начала наших соревнований всем необходимо дать клятву. Прошу приготовиться и повторять за мной: торжественно клянемся участвовать в этих соревнованиях, соблю­дать правила, по которым они проходят, и уважать со­перников...

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Клянемся бежать только в указанном су­дьей направлении — шаг вправо, шаг влево считает­ся попыткой к бегству...

**Дети.**Клянемся**!**

**Ведущий.**Клянемся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Клянемся соблюдать олимпийский де­виз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить...

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Клянемся использовать спортивный ин­вентарь строго по назначению — гирями более 16 кг в соперников не кидаться...

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Клянемся громче болельщиков не кри­чать, кроссовками в них не бросаться.

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести сво­ей команды...

**Дети.**Клянемся!

**Ведущий.**Итак, все готово! Мы начинаем.

**Эстафета «Официанты»**

Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе с полотенцем на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.

**Конкурс «Крокодильчики»**

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, кото­рые можно держать только спиной и грудью, не помо­гая руками. Таким образом, надо добраться до ориен­тира и вернуться обратно.

**Эстафета «Бег с тремя мячами»**

На линиистарта первый участник эстафеты берет сразу 3 баскетбольных мяча и по сигналу ведущего бежит с ними до ориентира. Оставляет их там, бежит обратно и передает эстафету следующему участнику. Тот должен доставить мячи обратно к линии стар­та, и т.д.

**Эстафета «Накорми капитана»**

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, с завязанными глазами сидит капитан. Каждый из участников эстафеты, также с завязанными глазами, добегает до капитана, кормит его яблоком — по одно­му укусу за один раз, возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

**Конкурс с болельщиками**

Болельщики делятся на 2 равные по численности группы. Каждой группе надо передать друг другу по цепочке незаточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом и не трогая при этом руками.

**Эстафета «Бег в брюках»**

Участвуют одновременно по 2 человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину брюк, другой — во вторую. Такимобразом, они добе­гают до ориентира, возвращаются обратно и переда­ют эстафету следующей паре.

**Эстафета «Бег с мячом»**

Участвуют одновременно по 2 человека от команды. Они встают лицом друг к другу и кладут руки друг другу на плечи. Им на руки кладется баскетбольный мяч. Таким образом, участникам надо добраться до ориентира, вернуться обратно, не потеряв мяча, и пе­редать эстафету следующей паре.

**Эстафета «Бег с препятствиями»**

Надо добраться до ориентира, прыгая через ска­калку, пролезть через обруч, встречающийся на пути, и бегом вернуться обратно, передав эстафету следую­щему игроку.

**Эстафета «Найди пару»**

У всех игроков надо собрать по одному ботинку и сложить их в большой мешок: у каждой команды онсвой. Участники команд по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, возвращаются к коман­де и передают эстафету следующему игроку. Эста­фета продолжается до тех пор, пока все участники не будут обуты.

**Конкурс «Мачеха и Золушка»**

Участники команды чередуются — «Мачеха», «Зо­лушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками, бежит впе­ред, высыпает кубики, возвращается обратно и пере­дает ведро «Золушке», которая должна собрать весь «мусор», и т.д.

**Подведение итогов. Награждение победителей.**

**Ведущий.** Вот и закончилась наша последняя эста­фета. Сегодня мы все получили заряд бодрости, радо­сти, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное не победа, а участие. И еще то, что мы с вами были вместе.