Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение

социального обслуживания Краснодарского края

«Белореченский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»

**КЛУБ ВЫХОДНОГО ДНЯ**

**Конспект** **спортивного мероприятия**

**«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

(с применением коррекционных и здоровьесберегающих технологий)

****

Разработчик:

Омельянчук С.Н., воспитатель

с. Великовечное

**Спортивное мероприятие** **«Весёлые старты»**

(с применением коррекционных и здоровьесберегающих технологий)

**Цель**:

- сплотить коллектив. Развитие двигательной активности, эмоциональности, общительности;

- познакомить детей с различными видами физических упражнений;

**Задачи:**

- познакомить детей с различными видами физических упражнений;

- развить чувство юмора, точность, быстроту движений;

- воспитать доброжелательное отношение между сверстниками, взаимопомощь.

**Оснащение:** флажки, мел, скакалки, стулья, 10 штук воздушных шарика, бумажные шарики, два мяча, два обруча.

**Ход мероприятия:**

**Вводная часть:**

Добрый день, дорогие друзья! Мы очень рады видеть вас! Сегодня мы с вами проводим спортивную эстафету «Весёлые старты»

**Основная часть:**

Итак, начнём. Давайте разделимся на команды

**1 эстафета «Попробуй, догони!»**

На счёт старт, первый игрок бежит, оббегает флажок и бежит обратно. Как только первый игрок пробежал, сразу же бежит второй. И так до конца. Это состязание на скорость. 1 балл.

**2 эстафета «Остаться в живых»**

Нарисованы круги на расстоянии 40-50 см друг от дружки. Задача игроков пропрыгать по ним, не наступая на черты. Это состязание не на скорость. Количество баллов зависит от того, сколько человек пропрыгало и не наступило.

**3 эстафета «Сороконожка»**

Знаете ли вы, почему сороконожку так назвали?

Правильно, у нее не две пары ног, а множество. Это очень красивая гусеница, которая может очень быстро передвигаться. Для того чтобы превратиться в сороконожку, надо всей команде присесть на корточки, взять за плечи впереди стоящего и, не отцепляясь друг от друга, пройти дистанцию всем вместе.

**4 эстафета на меткость**

Перед вами воздушные шары (10 штук). Победит та команда, которая больше всех соберет хвостиков от них (с ниточкой). Лопать шарики можно разными частями тела.

**5 эстафета «Кто скорее докатит обруч до флажка?»**

Участники становятся друг за другом за чертой. В 10 м. от неё ставят на подставках флажки (кегли). У первых в колоннах в руках обручи. По сигналу дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для подталкивания по обручу. Затем воспитатель говорит: «Раз, два, три – кати!» - и дети катят обручи в сторону флажков, подталкивая их правой ладонью или палочкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Игра заканчивается, когда стоящий в колонне последним выполнит задание. Выигрывает команда, которое быстрее закончит игру.

Обруч нельзя отпускать от себя далеко. Можно дать задание прокатывать обруч левой рукой.

**6 эстафета «Солнечные вышибалы»**

Одна команда выстраивается на скамье в ширенгу. 2-я – выбирает самого меткого, и тот должен попасть в большее число участников. Те, в свою очередь, имеют право уворачиваться. Затем наоборот.

**7 эстафета «Скачки»**

В этом конкурсе нужно стать всадником и покататься с ветерком на лошади. Правда лошади в этой эстафете не совсем обычные. Мы должны оседлать стул и, помогая себе ногами, проделать путь от старта до финиша.

**8 эстафета «Сиамские близнецы»**

Как известно, сиамскими называют близнецов, сросшихся между собой.

А срастаться им придется спинами. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовиться на линии старта, заняв положение "боком по фронту". По команде, боком стартует и боком возвращается, передавая эстафету следующим сросшимся близнецам. Одним из условий успешного выполнения задания является плотно прижатая спина. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

**9 эстафета «Бег со скакалкой»**

Эта эстафета проста. Первые участники команд, преодолевая расстояние от линии старта до флажка, прыгают через скакалку и обратно. Затем, они передают скакалку следующим и так далее до победы...

**10 эстафета «Прыжки с мячом»**

Для эстафеты потребуется мяч (футбольный, волейбольный или

баскетбольный). Задача участника, зажав мяч между ногами, допрыгать с ним до поворотной отметки

и обратно, как можно быстрее. Удержать мяч - довольно трудная задача!

**11 эстафета с скакалкой**

Взять скакалку в одну руку и перепрыгивая через скакалку добежать до контрольного пункта, побеждает команда участники которой быстрее всех преодолеют дистанцию.

**12 эстафета с мячом в парах**

Зажать мяч между головами и добежать до контрольной точки, вернуться с мячом, зажатым между головами.

**Заключительная часть:**

- Подведение итогов, награждение победителей.