**Пояснительная записка**

«Надо непременно встряхивать себя физически,

Чтобы быть здоровым нравственно»

Лев Толстой

 В наше время, время цифровых технологий и возможностей большинство людей, в том числе и детей, очень много времени проводят за компьютером и телефоном, которые зачастую «засасывают» детей часами и сутками могут сидеть без движения перед экранами.

Большинство детей ведет «пассивный» образ жизни, что это значит, а это означает, что у ребенка снижается иммунитет, учащаются заболевания, искривляется позвоночник, лишается коммуникативного общения.

Вместо того чтобы заниматься спортом, играть на свежем воздухе в активные игры: футбол, бадминтон, волейбол с друзьями или кататься на велосипеде или роликах, ребенок сидит по нескольку часов подряд перед экраном монитора, иногда неподвижно застыв в одной позе.

 Проблема в том, чтопри наличии сегодняшнего выбора дети не активно проявляют интерес к занятиям спорта и посещению спортивных секций.

 Так в чем же важность привлечения детей к занятиям физической культуры в школьный период? В том, что в этом возрасте закладывается фундамент для всестороннего физического развития, формируются разнообразные двигательные умения и навыки, а также занятия по физической культуре способствует укреплению здоровья, воспитывая бережное отношение к нему.

 Помимо физических преимуществ, физическое воспитание способствует развитию социальных навыков. Дети учатся работать в команде, сотрудничать с другими участниками и уважать соперников, а также способствуют укреплению самооценки и уверенности в себе. Когда дети достигают успехов в спортивных задачах, то обретают уверенность и мотивацию в дальнейшем к занятиям в спортивных секциях.

 Спортивные мероприятие – это одна из форм привлечения детей к спорту, так как является ярким и красочным зрелищем.

 Зрелищные  мероприятия несут определенные эстетические и правовые функции, и являются одной из самых интересных и увлекательных  форм   работы  по  физическому воспитанию, которые дают возможность развивать и формировать у детей чувства коллективизма, доброжелательности и взаимопомощи. Многолетняя практика показала значимость таких мероприятий, которые положительно сказываются в воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности и решению задач физического воспитания.

**Цель:**  Пропаганда здорового, активного образа жизни.

**Задачи:**

- развивать у учащихся интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- способствовать укреплению физического, психического и морального здоровья учащихся;

- формировать у учащихся представления о здоровом образе жизни;

- воспитывать чувства коллективизма, доброжелательности и взаимопомощи.

- воспитывать у учащихся бережное отношение к своему здоровью;

- воспитывать интерес к активным видам отдыха;

**Оборудование и инвентарь:**

 Стойки, мячи (разных размеров), обручи, мешки, набивные мешочки, канат, кегли, эстафетные палочки. Музыкальная колонка.
**Ход мероприятия:**

Звучит песня в исполнении «Студия Тоди» - **Это спорт** (дети входят в зал занимают места)

**Ведущий 1:**

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и, кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

 Дорогие друзья! У нас сегодня праздник, праздник для всех!

Праздник красоты движения, силы духа, мудрости, здоровья, где вы обязательно посоревнуетесь, друг с другом в силе, ловкости, быстроте, смекалке все этот развивает и дарит каждому из нас - «его величество» спорт!

 А начнем мы наш праздник с разминки.

( ведущий просит встать детей и присоединиться к выполнению упражнений, которые показывает группа детей под музыку «Веселая аэробика»).

**Ведущий 1 :**

 И так мы начинаем, сейчас я расскажу вам правила, по которым будут проходить сегодняшние соревнования. Из сидящих в зале детей я приглашу сюда желающих принять участие в первом и последующих состязаниях. Для этого нужны две команды по шесть человек.

 Команда, которая выиграет данный конкурс, остается на своем месте, а проигравшая команда сядет на свои места. Для следующего конкурса я опять буду набирать команду из зала, и так после каждого конкурса команда победительница остается на месте, а проигрывая, команда проходит на свои места. И та команда, которая станет победительницей 4х конкурсов и становится победителем наших сегодняшних соревнований.

(Ведущий набирает из зала детей в команды по шесть человек. Образующие команды сохраняются до конца мероприятия.)

1.*Первый конкурс.*

 «**Эстафета с мячом»**

 Участники встают друг за другом. Капитанам вручаются мячи. По сигналу ведущего капитаны передают мяч через голову второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Последний, получив мяч, должен обежать свою команду, встать во главе ее и пустить мяч по земле между ног членов команды сам остается на месте. Последний игрок, приняв мяч, бежит вперед и опять передает мяч через голову и так повторяется три раза последней участник, взяв мяч должен обежать встать во главе команды и поднять мяч вверх показывая, что команда закончила выполнять задание.

Все конкурсы проводятся под веселую музыку.
**Ведущий 2:**

 Молодцы вы лихо справились с этим заданием (обращается к победившей команде), а вам (обращается к проигравшей команде) совсем немного не хватило скорости и ловкости. Но не надо унывать у вас еще будет шанс поучаствовать в дальнейших конкурсах.

 А сейчас я опять приглашаю сюда шесть добровольцев желающих испытать себя в нашем следующем конкурсе.

(ведущий набирает команду из шести детей)

**Ведущий**:

Мчит по полю Винни-Пух,
Что безух и толстобрюх:
Быстро катится по полю,
Кувыркается он вволю.
Это – … (Обращается к залу) (ПЕРЕКАТИ-ПОЛЕ!)

*2 конкурс*

**«Перекати поле».**

 Первый участник встаёт спиной вперёд в руках у него обруч, на полу лежит мяч. Идти вперед быстрым шагом и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно, (если участник теряет мяч, то начинает упражнение заново) затем передать эстафету следующему игроку и т.д. выигрывает та команда, которая первой закончит выполнять задание.

**Ведущий 1:**

Молодцы ребята, какие вы быстрые и ловкие (хвалит команду, победившую в данном конкурсе, и прощается с командой, которая проиграла).

Спорт – это гибкость, сила, ловкость.

Спорт – это точность, меткость и сноровка.

Спорт – грация и музыка движения.

Он миг победы, звездное мгновенье!

 Следующий наш конкурс на меткость - попадание в цель.

*3 конкурс*

**«Попади в цель»**

 Перед каждой командой находятся обручи на расстоянии 3 метра, каждый участник будет пытаться забросить в обруч малый мяч, так чтобы мяч остался в обруче. У каждого участника по три попытки. Выигрывает та команда, у которой наибольшее число мячей в обруче.
**Ведущий 2:**

 Ловкость рук и меткий глаз не подвели нашу команду победительницу этого конкурса, и совсем немного не хвалило их соперникам, надеюсь, что ребята потренируются и в следующий раз у них все получится.

 Секрет побед довольно прост:

Талант помножен на упорство.

Мгновенье – и побит рекорд,

И ты – звезда большого спорта!

Я опять приглашаю сюда ребят готовых сразиться с победившей командой.

**Ведущий 2:**

Зверь в Австралии живёт:

Листья ест, траву жуёт,

Прыгает на задних лапах,

А передние – поджаты,

Своих деток носят мамы,

Специальные карманы

Есть у них. Тот зверь не злой.

Догадайся, кто такой.

(Ответ: Кенгуру)
 *4.Конкурс*

**«Кенгуру»**

 Зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

 **Ведущий 1:**

 Поздравляю победившую команду, вторую команду прошу не отчаиваться.

 А сейчас игра с залом внимание на экран сейчас мы поиграем в интерактивную викторину по зимним видам спорта

(Проходит викторина с залом. ( приложение № 1)

**Ведущий 1:**

Молодцы ребята хорошо отвечали на вопросы викторины, а кто чего-то не знал, теперь будет знать.

 А мы продолжаем наши состязание. И я приглашаю сюда команду(…..)

Это точно не футбол,

Даже и не баскетбол.

Не забрось мешочек мимо,

Тут сноровка необходима.

*5.Конкурс*

**Не промахнись**

 Каждому участнику выдается «набивной мешочек» в количестве трех штук. Положив мешочек на носок ноги нужно от места обозначенного канатом забросить мешочек в ведро стоящее в 3х метров от участника.

Выигрывает та команда, которая забросит наибольшее количество мешочков.

 **Ведущий 2:**

 Как это ловко у вас получилось молодцы, чуть-чуть не хватило сноровки вашим противникам, но они обязательно потренируются и в следующий раз победа от них не уйдет.

 А сейчас конкурс на скорость.

Этот бег – не марафон,
На отрезки разделён.
Состязанье, знаю, это
Называют - ЭСТАФЕТА

*6.Конкурс*

**«Палочка** - **выручалочка»**

 У первого участника в руках две палочки – выручалочки, по команде он бежит до ориентира (обходит его), возвращается в команду, передаёт палочки следующему участнику. Если палочка упала, то участник получает штрафное задание присесть 5раз.

 **Ведущий 1:**

 Какая скорость, какая слаженность в работе, вот что значит командный дух молодцы.

 **Ведущий 2:**

Обруч, кубики, помогут

Гибкость нам развить немного

Будем, чаще наклонятся,

Приседать и нагибаться.

*7.Конкурс*

**Эстафета с обручами**

  Первый участник бежит, продевает через себя два обруча, которые лежат друг от друга на расстоянии 2 м, добегает до ориентира, обегает стойку и передает эстафету касанием руки следующему участнику.

**Ведущий 1:**

Вот и подошел к концу наш праздник посвященный спорту и здоровью. Давайте подведем итог, кто же из наших команд набрал наибольшее количество побед в конкурсах. (подводятся итог). Победителей ждет награда.

Но я думаю, что будет не честно, если остальные участники нашего праздника уйдут без поощрительного приза …в виде сладких и вкусных конфет. Все были молодцы и участники и болельщики.

**Ведущий 2:**

Спорт - это не только рекорд. Это, прежде всего спортивная площадка в Страну здоровья, бодрости и хорошего настроения. До свидания, до новых встреч на спортивных площадках.

ГБУ РХ Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями

 Спорт для всех

Руководитель физического воспитания

ГБУ РХ Саяногорский

реабилитационный центр для детей

Зырянова Татьяна Леонидовна