**Спортивное мероприятие в рамках XI Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»**

**Подготовила:** Шнякина Татьяна Михайловна

**Цели:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Форма мероприятия:** спортивная эстафета

**Целевая аудитория:** воспитанники объединений ЦДО. Возраст – 9-13 лет.

**Инвентарь:** 3 мяча, покрывало, теннисный мячик, таз, таблички с названием эстафеты, протоколы судей, маршрутные листы для команд (Приложение 1), грамоты.

**Оборудование:** проектор, экран, музыкальное оборудование, музыкальные записи на спортивную тему.

**Ход мероприятия.**

**Звучит музыка. Выходит ведущий.**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие цдо-шники! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр. Наше спортивное мероприятие проводится в рамках 11 Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам». Но прежде чем приступить к прохождению эстафеты, я предлагаю вам ответь на вопрос: Знаете ли вы что такое ЗОЖ, а вы знаете как называется наука о ЗОЖ (валеология - valeo, латинск. - здравствовать, быть здоровым, logos, греч. - ученье, наука) - наука о понимании своего тела и здоровья о нем! Каждый человек относится к этому по разному !К науке валеологии можно отнести правильное питание гигиена и многое другое! К примеру, мы заболели ОРВИ, но не знаем как вылечиться, наш организм чувствует недомогание - это и есть Валеология. Валеология изучает здорового человека в целом. Валеология отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека, т.к. в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у медицины - болезнь и больной человек, а у гигиены - среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Ну вот, ребята, мы с вами вспомнили что такое ЗОЖ.

А сейчас ребята мы с вами разделимся на команды, и чтобы это сделать мы с вами поиграем. Проводится игра «Броуновское движение».

**Ведущий:** Сегодня участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! А победит та команда, которая не испугается трудностей и преодолеет все препятствия. Желаю вам успеха в состязаниях!

**Ведущий:** Теперь пришло время познакомиться с командами. В соревнованиях участвуют х  команд по 6 человек. Сейчас я предлагаю каждой команде придумать название и представиться. На задание даётся 2 минуты.

**Представляются**

Ведущий:  А сейчас я хочу представить вам наших судей, которые будут на каждом этапе ставить вам баллы.

***Идёт представление судей***

Станция «Черепашки» - **Веденеева Н.Н**

Станция «На ковре самолёте» - **Блюм О.С.**

Станция «Ветер» - **Ланин П.В.**

Станция «Чехарда» - **Копытова О.В.**

Станция «Полёт на ядре» - **Шнякина Т.М**.

Станция «Спортивные загадки» - **Зверева О.А.**

**Ведущий**:  Ребята, в каждой эстафете будет учитываться время. Всего будет 6 этапов.

А сейчас  я предлагаю командам выбрать капитанов. Капитаном может быть только самый ловкий, самый смелый, самый сообразительный. Есть такие в ваших командах?

**Дети:**  Есть!   *(Выбирают капитанов)*

**Ведущий:**  Итак, с командами и судьями познакомились – я думаю что уже пора начинать соревнования!

Ведущий: На регистрации каждая команда получила маршрутный лист. Эстафету вы будете проходить строго по порядку, как указано в ваших маршрутных листах. Чтобы вы не заблудились, я вам сейчас расскажу где будут проходить эстафеты:

«Черепашки» - коридор 1этаж

«На ковре самолёте» - в этом зале

«Ветер» - коридор 2 этаж

«Чехарда» - коридор 2 этаж

«Полёт на ядре» - в этом зале

«Спортивные загадки» - 1 этаж, около раздевалки

**1 эстафета.**

«Черепашки». В этой эстафете вы будете черепахами. Черепахи будут ползать на четвереньках с тарелкой на спине. Огибают отметку и ползут обратно, ставят  тарелку на спину следующему игроку в своей команде.

**2 эстафета.**

«На ковре-самолёте».  Участник садится на «ковёр-самолёт», берётся за него руками, и отталкиваясь ногами добирается до финишной отметки, затем взяв в руки «ковёр-самолёт»  бежит обратно и передаёт его следующему игроку.

**3 эстафета.**

«Ветер». Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик. Он дует на него и таким образом передвигает до финишной отметки, после чего берёт шарик в руки, бегом возвращается к месту старта и передаёт шарик следующему игроку.

**4 эстафета.**

«Чехарда».  Ребята перепрыгивают друг через друга до финишной отметки, время останавливается, когда последний перепрыгивает отметку. Записывается время.

**5 эстафета**

«Полёт на ядре». Участник зажимает 2 мяча подмышками и 1 мяч между ног. Добегает до флажка и обратно.

**6 эстафета**

Спортивные загадки.

1. Обгонять друг друга рады

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки, быстроходные… (Коньки)

1. Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки

Где же снег? Готовы… (Санки)

1. Он лежать совсем не хочет.

Если бросишь – он подскочит.

Бросишь, снова мчится вскачь

Отгадай, что это?...(Мяч)

1. На рояль я не похож,

Но педаль имею тоже.

Кто не трус и не трусиха

Прокачу того я лихо.

У меня мотора нет

Как зовусь?... (Велосипед)

1. Ног от радости не чуя

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе.

Кто помог мне в этом?...(Лыжи)

1. Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

**Подведение итогов.**

Пока судьи подводят итоги, ребята с ведущим выполняют разминку. Спортивная разминка под музыку. Ведущий читает дети показывают действие (проснулись, умылись, почистили зубки, налили и выпили молочко, покушали кашу, одеваемся, собираем рюкзак, весело идём в школу, встречаем приветливо друга, заходим в школу, звонок, пришли на урок, перемена, идём в раздевалку, собираемся домой, идём с другом домой, пришли домой, скинули рюкзак, разделись, пообедали, сели учить уроки, снова оделись, пошли кататься на коньках, теперь на лыжах, пришли домой-устали, разделись, поужинали, умылись, почистили зубки и легли спать)

**Ведущий:** Ну вот, ребята и подошла к концу наша самая весёлая из всех спортивных и самая спортивная из всех весёлых эстафет. Для награждения команд на сцену приглашается главный судья эстафеты – заместитель директора по ВР, Зверева Оксана Анатольевна.

**Награждение команд (вручение грамот).**

**Ведущий:**  Вот и закончился наш спортивный праздник «Спорт – альтернатива пагубным привычкам». Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

На этом мы прощаемся с вами. До свидания! До новых встреч!

Приложение 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Баллы | Судья |
| 1 | « Спортивные загадки» |  |  |
| 2 | «Черепашки» |  |  |
| 3 | «На ковре самолёте» |  |  |
| 4 | «Ветер» |  |  |
| 5 | «Чехарда» |  |  |
| 6 | «Полёт на ядре» |  |  |
| **Итого баллов** | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Баллы | Судья |
| 1 | «Чехарда» |  |  |
| 2 | «Полёт на ядре» |  |  |
| 3 | «Спортивные загадки» |  |  |
| 4 | «Черепашки» |  |  |
| 5 | «На ковре самолёте» |  |  |
| 6 | «Ветер» |  |  |
| **Итого баллов** | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Баллы | Судья |
| 1 | «Ветер» |  |  |
| 2 | «Чехарда» |  |  |
| 3 | «Полёт на ядре» |  |  |
| 4 | «Спортивные загадки» |  |  |
| 5 | «Черепашки» |  |  |
| 6 | «На ковре-самолёте» |  |  |
| **Итого баллов** | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Баллы | Судья |
| 1 | «Полёт на ядре» |  |  |
| 2 | «Спортивные загадки» |  |  |
| 3 | «Черепашки» |  |  |
| 4 | «На ковре-самолёте» |  |  |
| 5 | «Ветер» |  |  |
| 6 | «Чехарда» |  |  |
| **Итого баллов** | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название эстафеты | Баллы | Судья |
| 1 | «На ковре-самолёте» |  |  |
| 2 | «Ветер» |  |  |
| 3 | «Чехарда» |  |  |
| 4 | «Полёт на ядре» |  |  |
| 5 | «Спортивные загадки» |  |  |
| 6 | «Черепашки» |  |  |
| **Итого баллов** | | |  |