

**Спортивное мероприятие**

**«Весёлые старты»**

**для детей с ОВЗ.**

**Цель:**Вовлечение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья.

**Задачи:**

**Формирование навыков здорового образа жизни.**

**Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.**

**Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.**

**Ход  мероприятия.**

 **Учитель.**

**Чтоб расти и закаляться**

**Не по дням, а по часам,**

**Физкультурой заниматься,**

**Заниматься нужно нам!**

**Вступительное слово.**Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть  вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – **«Весёлые старты»** . Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Выступление учеников. Спортивные речёвки.

**1ученик--**Если хочешь стать умелым, Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалки Обручи и палки. Никогда не унывай,

В цель мячами попадай Вот здоровья в чем секрет-Всем друзьям – физкульт - привет!

**2 ученик**.- Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!

**3 ученик.** -В мире нет рецепта лучше-Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –Вот и весь секрет!

**4 ученик**. -Мы праздник дружбы, спорта открываем. Спортивный праздник закипит сейчас! Мы спортом дух и тело развиваем, Он наполнит силой каждого из нас!

 **5 ученик** -По плечу победа смелым. Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно .Вступит в бой один за всех.

**6 ученик-**   На спортивную площадку. Приглашаем  мы всех  вас!

    Праздник спорта и здоровья.   Начинаем мы сейчас!

**Ведущий:** Сегодня мы рады приветствовать дружные команды.  В соревнованиях примут участие  2 команды. (**Представление).**

**Команда№1** Название: **«Сильные»**

Девиз: Ни шагу назад, ни шагу на месте,
А только вперёд и только вместе.

**Команда № 2**. Название: **«Смелые».**

Девиз: Светить всегда, светить везде
И помогать друзьям в беде.

**Представление жюри………**

**Ведущий**:

Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее.
Тот в бою и победит.

Итак, с командами познакомились – пора начинать соревнование!

**1 конкурс – эстафета «Переправа».**

Инвентарь: 2обруча, 2 поворотные стойки на каждую команду.

         По сигналу судьи игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают обручи следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**2 конкурс – эстафета «Паучок».**

Инвентарь: 2 стойки.

По команде игроки начинают передвижение в и.п. лежа на руках спиной вперед, как «паучки» (до стойки и обратно), передавая эстафету друг другу. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**3 конкурс -  «Посадка картофеля»**

**Инвентарь:**2 по три предмета в каждом, 2 обруча, 2стойки.

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника посадить картофель в лунку (обруч) находящеюся около стойки, высыпать картофель

( 3 предмета из ведерка) и передать бегом эстафету, следующий собирает урожай и т.д.

**4 конкурс – « Воздушный шар».**

Инвентарь: 2гимнастические палки, 2воздушных шара, 2стойки.

По команде участники передвигаются до стойки, погоняя шар гимнастической палкой, обратно бег и передача эстафеты следующему участнику.

**5 конкурс-эстафета «Попади в цель».**

Инвентарь: цветные резиновые  мячи, обручи для  команд.

         Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый  мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

**6 конкурс-эстафета «Догони и прокати»**

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде 1-й бежит до ориентира с мячом в руках, обегает ориентир, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий берет мяч и продолжает бег.

**7конкурс для капитанов «Эстафета с мячом»**

 Капитаны стоят на линии старта,  в руках клюшки с мячом. На расстоянии 15м стоит фишка. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит фишку и возвращается в свою команду. Кто быстрее пройдет?

**8конкурс  «Дружба»**

Удерживая лбами воздушный шарик и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

**9 конкурс - эстафета "Толкание ядра"**

**Учитель.**Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало и начинает с того места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

**10конкурс - эстафета "Спортивная ходьба"**

**Учитель.**В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

**11конкурс – «Пингвины с мячом».**

По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3–ему игроку.

**Подведение итогов**. Предоставляем  слово  жюри, которое подведет итог наших соревнований.

**Ведущий:** Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

**Ведущий.**

**Провели мы состязанья**

**И желаем на прощанье**

**Всем здоровье укреплять**

**Мышцы крепче накачать.**

**Всем ребятам  мы желаем**

**Не стареть и не болеть**

**Больше спортом заниматься**

**И в учёбе не отстать!**

Предоставляем  слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей.

Участникам вручаются грамоты и сладкие призы.