Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания пожилых граждан и инвалидов №1

**Сценарий**

**спортивного мероприятия по кроссу**

**«ДЕНЬ БЕГУНА»**

Автор:

инструктор по адаптивной

физической культуре

Тарасова И.П.

г. Нефтекумск, 2024 г.

**Спортивное мероприятие по кроссу**

**«ДЕНЬ БЕГУНА»**

**Задачи:**

Совершенствовать навыки бега.

Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Повышение  функциональных возможностей систем организма.

Развивать волевые качества, стремление к победе и уверенности в своих силах.

Воспитывать характер, умение управлять эмоциями, чувство товарищества и взаимопомощи.

**Действующие лица:**

Ведущий**,** чтецы стихов

**Материалы и оборудование:**

Спортивное оборудование (эстафетные палочки, конусы 16 шт., Флажки 2 шт., стойки 2 шт.,  барьер 2 шт., свисток ).

**Ход мероприятия:**

*Команды строятся  вдоль площадки, звучит музыка.*

***Ведущий***: Добрый день, дорогие ребята и гости. Мы рады видеть вас на нашем празднике спорта. Сегодня в спортивных соревнованиях принимают участие все члены нашего клуба.  Именно здесь и именно сегодня мы узнаем, кто у нас научился правильно  и быстро бегать.

***Ведущий***: На стене Форума в Элладе было высечено: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Справедливость этого изречения доказана многими исследованиями. Поэтому сегодня мы проводим День бегуна.

***Ведущий:***Ребята, а что вы знаете о беге?

Бег — один из способов, при помощи которого люди и животные могут передвигаться. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола. Можно сказать, что человек умеет «летать»*).*

***Ведущий***: Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников и  при помощи бега охотиться на быстрых животных.

И со временем люди заметили, что те, кто больше других бегает, становится ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали специально бегать, чтобы тренировать в себе все эти качества. Раньше человек на охоте чаще погибал, ведь животные, служившие пищей,  были намного сильнее и быстрее человека. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился, защищал свои жилища от врагов.

 А вы знаете, что в спорте бег бывает разный: на короткие дистанции, средние и длинные. Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42км 195м. Также бывает бег с барьерами и эстафетный бег.

***Ведущий:*** Ребята, а знаете ли вы, кто из животных быстро бегает?

*Ответы детей.*

***Ведущий:*** Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115км/ч, страус до 70км/ч.

***Ведущий:***Внимание! Внимание! Но прежде чем начать соревнования, необходимо познакомиться с правилами.

**Итак, правила соревнований.**

1.Внимательно слушать предложенное задание. Что непонятно, обязательно переспросить у ведущего.

2.Не начинать выполнять задание, если участник, стоящий впереди, не закончил его.

3.Участник, выполнивший задание, встает в конец своей команды.

4.Выполнять все задания правильно и быстро.

5.Быть веселыми, задорными, радостными на протяжении всего праздника.

Вы принимаете эти правила?

-Да.

***Ведущий***: Внимание! Внимание! Начинаем соревнования!

***Появляется МИКРОБ.***

***Микроб:*** Никакого внимания.

Не будет вам соревнования.

Я – известный МИКРОБ

И скажу всем – СПОРТУ – СТОП.

Ну, зачем вам закаляться?

Ну, зачем соревноваться?

Лучше хилым быть, худым,

Невеселым и больным.

Больше прятаться от солнышка в тень.

Чтобы купаться, загорать вам было лень.

Пусть микробы вас съедят

И болезнью заразят.

***Ведущий***: Ты откуда появился в нашем клубе?

***Микроб:*** Я оттуда, где грязные руки, немытые фрукты и овощи, где болезни.

***Ведущий***: Ты чего это – хочешь нас напугать своими вирусами и болезнями? Ничего у тебя не получится. Наши участники по несколько раз моют руки мылом душистым (микроб начинает дрожать). Кушают только мытые фрукты и овощи (микроб дрожит сильнее), пьют только кипяченую воду.

Ничего мы не боимся! Ребята скажем всем болезням – НЕТ, спорту – ДА!. **Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!** (произносят слова вместе с детьми).

***Микроб:*** Ах, вода, вот это да!

                Всех сейчас я проучу

                Я, я – сейчас….

***Ведущий***: Ребята– ногами затопаем

                     В ладоши захлопаем,

                    Лучше ты микроб уйди,

                    Не встречайся на пути (микроб пугается и убегает).

***Ведущий:*** А что нужно делать, что б микроб не приходил к нам в гости, расскажут ребята.

***1-й участник:***

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

***2-й участник:***

Спорт,  ребята, очень нужен

Мы со спортом очень дружим,

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Скажем мы физкульт- Ура!

***3-й участник:***

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячик, обручи и палки,

Никогда не унывай!

Бегай, прыгай и скакай!

***4-йучастник***:

Чтоб проворным стать атлетом  
 Проведем мы эстафету.  
                      Будем бегать быстро, дружно  
                      Победить нам очень нужно!

***Ведущий:*** Внимание! Внимание! Начинаем  соревнования!

***Эстафета  «Эстафетный бег».****( флажки 2 шт. эстаф. палочки 2 шт.)*

По команде дети бегут до флажка и обратно передают эстафетную палочку следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

***Эстафета  «Бег с барьерами».****( флажки 2 шт. барьеры 2 шт.)*

По команде участники бегут  до барьера перепрыгивают через него добегают до  флажка и бегут обратно по прямой,  передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

***Эстафета  «Бег Змейкой».****( флажки 2 шт. конусы 16 штук.)*

По команде участники бегут  змейкой между конусами до флажка.  Обратно по прямой,  передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

***Эстафета  «Бег с препятствиями ».****( флажки 2 шт.обручи 2 шт. барьеры 2 шт.)*

По команде участники бегут  до барьера перешагивают через него добегают до  обруча  пролезают в него добегают до флажка и бегут обратно по прямой,  передают эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая первая закончила дистанцию.

***Ведущий:***Следующий вид наших соревнований бег на длинные дистанции. Чтобы быть сильным, ловким и выносливым, надо больше заниматься. И я приглашаю  всех ребят принять участие в легкоатлетическом кроссе под названием «Дружба».

Нужно пробежать 1 круг по стадиону. Но выиграют ребята из той команды, которые дружно все вместе будут финишировать. А старт   мы будем давать каждой группе отдельно.

***Ведущий:***

Первыми на старт мы приглашаем  1команду «Белая ромашка». На старт, внимание, марш!

На старт мы приглашаем  2 команду «Зеленая ромашка». На старт, внимание, марш!

***Ведущий:***Ну, вот все испытания прошли. Мы поздравляем победителей и вручаем всем заслуженные призы!

А за праздник наш веселый я вас всех благодарю,

Свой подарок витаминный на здоровье всем дарю!

(Раздаются фрукты)