Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания пожилых граждан и инвалидов №1

**Сценарий**

**спортивного мероприятия**

**«ВЫЕЗД НА ПРИРОДУ»**

Автор:

инструктор по адаптивной

физической культуре

 Тарасова И.П.

г. Нефтекумск, 2023 г.

**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.

**Материалы и оборудование:**

Спортивное оборудование (2 конуса, 2 ведра, 6 банок, 2 холста, ласты- 2 комплекта,2 тарелки, 10 ложек, 2 кружки, 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. Вы наверняка, слышали такой девиз: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!» Именно здесь и именно сегодня мы узнаем, кто из нас умеет дружить с водой.

1. **Водонос**

В древние времена, когда еще не изобрели водопровод, была такая профессия — водонос. Участники эстафеты — «водоносы» — должны за заданное время донести до условленного места наполненную до краев тарелку, стремясь при этом не расплескать ни капли, вернуться к команде и передать тарелку следующему игроку. Выигрывает команда, в тарелке которой останется больше воды.

1. **Поливка цветов**

Пустые банки (3-4 штуки, лучше всего литровые) устанавливаются по линии движения команд. Команды выстраиваются на старте, рядом с каждой — ведро воды. Первый игрок каждой команды по сигналу ведущего набирает воду в стакан и бежит «поливать цветы». Он должен постараться распределить воду по банкам равномерно. Когда все «цветы» политы, игрок добегает до поворотной отметки, возвращается и передает стакан следующему. Оценивается не только то, какая команда быстрее «польет цветы», но и равномерность наполнения банок.

1. **Мелиораторы**

Одна из задач этой профессии — осушение болот. Команды стоят у линии старта. У поворотной отметки — тарелки с водой. Это и есть «болото», которое предстоит осушить. По сигналу первый игрок каждой команды бежит к тарелке и изо всех сил дует на воду, стараясь, чтобы она выплеснулась, возвращается и передает эстафету следующему.

1. **Художники**

Перед тем как рисовать картину, художники грунтуют холст, то есть покрывают его ровным слоем краски. У нас холст — это кусок материи, кисть — ложка, а краску заменит вода. Команды выстраиваются на старте, рядом с каждой — ведро с водой, у поворотной отметки — два «холста». Зачерпнув ложкой воды, игрок бежит к «холсту» своей команды и выливает на него воду. Затем он возвращается и передает «кисть» другому участнику. Побеждает команда, чей «холст» раньше будет полностью «загрунтован».

1. **Подводное плавание**

Первому игроку каждой команды выдаются стакан с водой и ласты. Надев ласты и подняв стакан над головой (оказавшись «под водой»), он бежит, делая свободной рукой движения пловца, до условленного места, затем возвращается к команде и передает стакан и ласты следующему игроку

1. **Водочерпалка**

Игроки каждой команды по очереди зачерпывают воду из тарелки, стоящей у поворотной отметки, бегут к команде и выливают воду в банку. Выигрывает команда, игроки которой перенесут больше воды в банку за отведенное время.

1. **Напои верблюда**

Для конкурса приготовьте два ведра с водой и два шеста, на которых установлены картонные маски верблюдов с отверстиями диаметром 4—5 см. Под отверстиями крепятся любые емкости (банки, пластиковые бутылки и т. п.). Задача игроков — зачерпнуть ложкой воду из ведра, добежать до шеста, «напоить верблюда» и вернуться обратно. Побеждает команда, в чьей емкости оказалось больше воды.

1. **Дождик, лей!**

Для конкурса нужно по ведру с водой на каждую команду. Самые сильные ребята поднимают ведра как можно выше и медленно выливают из них воду, изображая дождь. Каждый участник команды старается поймать стаканом как можно больше капель. После того как вода закончится, вода из стаканов сливается в одну емкость и сравнивается с емкостями других команд. Побеждают те, кто соберет больше «дождя».

1. **Пикник**

А теперь все участники приглашаются к небольшому пикнику на природе.