Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания пожилых граждан и инвалидов №1

**Сценарий**

**игровой спортивной программы**

**«БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ »**

Автор:

инструктор по адаптивной

физической культуре

 Тарасова И.П.

г. Нефтекумск, 2020 г.

Игровая программа мероприятия будет довольно насыщенной, начнётся с разминки. Мероприятие пройдет в форме эстафеты. Командам будут предложены занимательные конкурсы с бегом, прыжками, эстафеты с мячами, кеглями и обручами. В ходе выполнения конкурсов ребята смогут проявить свои спортивные, умственные способности и навыки. Все этапы программы будут проходить в напряженной борьбе. Все будут стараться прийти к финишу первыми. Проведённый спортивный праздник сплотит ребят, никого не оставит равнодушным. Участвуя в таком мероприятии, ребята почувствуют себя настоящим коллективом.

**В:** Добрый день!
Улыбнитесь скорей!
И сегодня наш денек,
Пройдет веселее!Мы сегодня все бодры, энергичны, веселы!

Будем бегать и скакать!

Чтобы вмиг здоровым стать!

Сегодня, 18 ноября, предлагаю начать этот прекрасный день весёлыми конкурсами и хорошим настроением!

**Эстафета №1 «Кто быстрей!»**

По команде ведущего участники должны построиться.

**Эстафета №2 «Пингвины»**

В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.

**Эстафета №3 «Шарики»**

Каждой команде выдаётся по 1 воздушному шарику. По команде ведущего сначала участники должны передать шар над головой, потом внизу, между ног, сверху снизу, а в конце лопнуть всей командой.

**Эстафета №4 «Собери ромашку»**

Каждой команде выдаётся комплект, в который входят лепестки и сердцевина ромашки. По команде первый участник берёт сердцевину ромашки и относит её на заранее определённую линию. Затем возвращается и передаёт эстафету следующему участнику с лепестком. Побеждает команда, которая быстрее соберёт всю ромашку.

**Эстафета №5 «Сцепка вагонов»**

Первый участник идёт быстрым шагом до назначенного места и обратно, берет за руку 2 участника, идут до стенки и обратно, берут за руку 3 участника и идут всей командой и т.д.

**Эстафета №6 «Конфеты»**

По команде ведущего участники по очереди бегут с конфетой: под шеей, между коленками, между лодыжками.

**Физкультминутка!**

Мы отлично потрудились

И немного утомились.

Приготовьтесь все ребятки

Пауза – зарядка

Руки кверху все подняли.

Сели-встали, сели-встали,

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора.

**Эстафета №7 «Собери слово»**

Добежать до противоположной стороны (с шариком между коленок), взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленное слово (СПОРТСМЕН).

**Эстафета №8 «Стрелки».**

На одной ноге допрыгать до стойки, “попасть в ведро” приготовленным комком и вернуться обратно.

**Эстафета № 9 «Лыжи»**

Участники по очереди выполняют упражнение под названием «лыжи». Вместо лыж используются картонные коробки. Надо пройти дистанцию, обогнув стул и вернуться обратно.

**Эстафета №10 «Пройди через болото»**

Первый участник команды пролезает в обруч и бежит до отметки, оббегает её и бежит за вторым участником и так пока вся команда не окажется в обруче на финише. На земле будут нарисованы торфяные ямы, вам их надо оббегать и стараться не провалиться в них. Кто быстрее всего переберется через болото, тот и побеждает.

**Эстафета №11** **«Перевозчик»**

Мы каждой команде выдаем по два КАМАЗа (машинки-игрушки). Первый участник берет машинку и бежит до отметки, где лежит провизия, возвращается обратно и передает машинку следующему участнику… и так пока все не пробегут. Побеждает та команда, которая качественнее перевезет всю продукцию и не растеряет её по пути.

**Эстафета №12 «Сосчитайка»**

Первый участник бежит, добегает до метки, где будет лежать бумага с примером, ваша задача его решить, если вы пример решаете правильно, то получаете букву.. . Кто первый соберет все буквы и составит из него слово - тот и побеждает! (ЭСТАФЕТА).

**Эстафета №13 «Скакалочка»**

Каждая команда получает по скакалке. Первый участник берет скакалку и скачет до отметки, оббегает её и скачет обратно, передает скакалку следующему участнику и так пока вся команда не пробежала.

**В:** Вот и подошла к концу наша программа. Пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровье, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Подведение итогов.

До свиданья, до новых встреч!