Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания

«Нефтекумский комплексный центр социального обслуживания населения»

Отделение дневного пребывания пожилых граждан и инвалидов №1

**Эстафета « Осенний марафон»**

Составила:

инструктор  АФК

Тарасова И.П.

г.Нефтекумск, 2020г.

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, приобщение участников клуба «Орион» к здоровому образу жизни.

Звучит музыка, участники собрались на площадке в городском парке.

**Ведущий:**

- Здравствуйте ребятишки: девчонки и мальчишки,  
Отчего не веселы, отчего головушки повесили,  
Ребята, отгадайте загадку:

Вот художник, так художник, все леса позолотил.  
Даже самый грустный дождик эту краску не отмыл.  
Отгадать загадку просим, кто художник этот? (Осень)  
Правильно это осень.  
Сентябрь характеризует деревья покрытые еще зелеными листьями и солнечными лучиками, поэтому он самый теплый месяц осени.  
Октябрь - капельками дождя и падающими с деревьев разноцветных листьях.  
А Ноябрь покрыт льдинками и снежинками.  
Кажется я знаю почему дети такие печальные. Только Осень успела прийти, как слышатся недовольные голоса. Люди говорят: - Ах, какая жалость, лето красное кончилось… Птицы в стаи сбиваются: - Опять нам лететь на чужбину.  
**-** Звери лесные ворчат: Кончилось вольное житье… И никто приходу Осени не радуется. Призадумалась я: — Отчего бы это? Чем осень не хороша? Чем не пригожа? И богата, и щедра, и красива – только живи и радуйся! За лето реки да озера обмелели, а осень их до бережков налила.  
**-**На полях, на лугах трава за лето выгорела, а осень их стеклянной росой, да серебряным инеем покрыла. Были леса темные, а осень их раскрасила разными красками. Отчего же приходу осени никто не радуется?  
**Ведущий:**

- Почему люди не очень радуются приходу Осени?   
**Дети:** Потому что становится холодно, надо тепло одеваться, солнце греет мало, дни короче, часто идет дождь.  
**-** А давайте мы повеселимся, поиграем в игры и осенние забавы. Вы согласны?   
**Ведущий:**

**-** Собирайся народ в осенний хоровод - участники берутся за руки и идут под музыку в цепочке друг за другом, по кругу, выполняя движения:  
— ходьба с высоко поднятыми руками вверх,  
— ходьба с высоким подниманием колена,  
— ходьба в полуприседе,  
— ходьба мелкими - семенящими шагами,  
— бег держась за руки,  
— бег с подскоками с ноги на ногу,  
— ходьба друг за другом змейкой: «Ниточка - иголочка»  
**Ведущий:**

- Осень время простуд и болезней. Чтобы не заболеть, давайте сделаем массаж биологически активных зон

**«Зарядка для Неболеек»**  
Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело *(гладить ладонями шею сверху вниз)*  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Надо носик растирать. *(указательными пальцами растирают крылья носа)*  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладошку держим козырьком. *(приложить ладони «козырьком». Растирать егодвижениями из стороны в сторону)*  
«Вилку» пальчиками сделай, *(указательными и средними пальцами растирают точки Массируй уши ты умело. перед и за ушами)*  
Знаем, знаем, да — да — да! *(потирают ладони друг о друга)*  
Нам простуда не страшна! *(хлопки)*

**Ведущий:**

- А вы знаете, что осенью заканчивалась пора сбора урожая, и крестьяне позволяли себе отдохнуть после нескольких месяцев тяжелого труда. Сегодня мы с вами тоже повеселимся, проведем осенние соревнования, вы покажете свою силу, ловкость и выносливость, а мы посмотрим насколько вы сплоченные, дружные и веселые ребята.

Объявляем начало веселых соревнований, но для этого нам нужно разделиться на команды.

1)Вслед за августом приходит,  
С листопадом хороводит  
И богат он урожаем,  
Мы его, конечно, знаем! (сментябрь)  
2) Все мрачней лицо природы:  
Почернели огороды,  
Оголяются леса,  
Молкнут птичьи голоса,  
Мишка в спячку завалился.  
Что за месяц к нам явился?(октябрь)  
**3)**Поле черно-белым стало:  
Падает то дождь, то снег.  
А еще похолодало –  
Льдом сковало воды рек.  
Мерзнет в поле озимь ржи.  
Что за месяц, подскажи!(ноябрь)  
Участники встают в колонну рядом с обозначенной линией старта и конусом.

**Ведущий:**

- Сегодня у нас необычные соревнования, и как все настоящие соревнования оценивать результаты будет жюри.  
**Представление жюри.**  
**Ведущий:**

**-** Эстафеты будут оцениваться по трехбалльной системе, то есть, если команда выполняет задание первой — получает 3 жетона, приходит второй - два жетона, приходит третьей — один жетон. В конце соревнований жюри подсчитает все жетоны и победит та команда у которой больше всех жетонов. А жетонами у нас будет — отгадайте что?

*Ветки в парке шелестят,*  
*Сбрасывают свой наряд.*  
*Он у дуба и березки*  
*Разноцветный, яркий, броский.*  
(Листопад)

Вот и у нас сегодня будет листопад. Жетоны — осенние листья деревьев. (можно натуральные)

Желаем Вам успехов!  
**Ведущий:**

- Внимание, внимание, начинаем наши осенние соревнования!

И первое задание — «Разминка»:

***1. «Чья команда первой построится?»*** (Проверим реакцию и организованность ребят.) Под звуки музыки дети гуляют по площадке, с последним аккордом команды должны быстро построиться. Жюри оценивает.  
**Ведущий:**

- Как известно, осенью собирают урожай. На полях работают не только люди и много техники. Какую технику используют для уборки урожая? **(ответы детей)** Работы много, а рук не хватает. Поможем труженикам села? Займемся уборкой картофеля — а в какой месяц убирают картофель? С уборкой урожая справятся самые быстрые и ловкие.

***2. «Уборка картофеля»***— перед командами раскладываются кольца — «лунки» по 6 шт. в которые кладут мешочки для метания — «картофель посажен». По сигналу первый участник собирает «картофель» в ведерко, следующий раскладывает.  
Жюри оглашает результаты двух эстафет.  
**Ведущий:**

- А теперь немного отдохнем. Проведем конкурс, «Угадай сказку» в котором нужно подумать, и тоже можно заработать жетон. Я читаю отрывок из сказки каждой команде, остальные команды не подсказывайте, ну а вы должны сказать, как сказка называется.

***3. «Угадай сказку».***  
«Я от дедушки ушел, я от бабушки ушел… » Колобок.  
«Не садись на пенек, не ешь пирожок… » Маша и Медведь.  
«Яблоня, яблоня, спрячь нас… » Гуси — лебеди.  
«Спи, глазок, спи, другой… » Хаврошечка.  
«Лягушка, лягушка, отдай мою стрелу… » Царевна — лягушка.  
«Что тебе надобно старче» Сказка о золотой рыбке.  
«По щучьему велению, по моему хотенью… » По щучьему веленью.  
«Козлятушки, ребятушки, отопритеся, отворитеся… » Волк и семеро козлят.  
«Сивка – бурка, вещая каурка, стань передо мной, как лист перед травой» Сивка -бурка.  
**Ведущий:**

- Молодцы, хорошо сказки знаете. За окном лужи, слякоть — для осени обычное дело. Давайте представим, что мы попали под дождь, и идя по дорожке не очень то хочется намочить ноги.

***4. Эстафета » Сухие ножки — идут по дорожке»***  
Участники эстафеты должны перейти «большую лужу» при помощи обручей, не разу не наступив на лужу. Игроки двигаются вперед попеременно меняя обручи под ногами, до ориентира. Обратно возвращаются бегом, передавая обручи следующему игроку.  
Жюри оглашает результаты соревнований.

**Ведущий:**

- В древние времена осень называли «припасиха». Как вы думаете почему? Правильно, потому что осенью мы собираем урожай овощей, фруктов и даров леса. И благодаря этим припасам люди, животные и птицы могут не голодая пережить суровую зиму, но если только не поленились потрудиться и весной и летом.  
Вот и вы тоже будете собирать дары осени. Одна команда собирает картинки овощей, другая фруктов и третья команда дары леса. А какие дары леса знаете вы? **(дети называют)**  
Но для того чтобы дойти до осенних даров нужно пройти испытание — прыгать змейкой — девочки на двух ногах, а мальчики на одной ножке, взять картинку и бегом вернуться в колонну.

***5. Эстафета «Дары осени»***  
По окончании эстафеты поднять картинки и команды соперников осмотрев картинки говорят справилась команда со своим заданием или нет.  
**Ведущий:**

- Какие вы такие веселые и озорные с вами не соскучишься. Предлагаю сыграть в игру.

**Игра «Три мяча»**

Участники встают в круг, ведущий раздает три мяча — один маленького диаметра — с пупырышками — массажный, второй среднего диаметра, и третий большой. По сигналу — начало музыки:  
1. Мячи передаются по кругу из рук в руки сбоку, как только музыка заканчивается, тот, кто остался с мячом в руках, выходит в центр и кричит как петушок — «ку-ка-реку!»  
2. Дети поворачиваются в колонну по кругу, мячи передают над головой, по окончании музыки выполняют задание — подпрыгивают на двух ногах и чирикают как воробей — «чик-чирик!»  
3. Дети стоят также, мяч передают между ног, по окончании музыки выполняют задание.

Жюри подводит итоги всех соревнований. Объявляются победители праздника.

Вручение наград и призов участникам соревнований.

**Ведущий:**

**-** Ну вот и настала пора прощаться. Мы сегодня славно повеселились и как поется в известной песне:

*У природы нет плохой погоды —*  
*Каждая погода благодать.*  
*Дождь ли снег — любое время года*  
*Надо благодарно принимать…*

Поэтому и осенним денькам мы тоже можем радоваться и улыбаться ласковым осенним лучикам солнца. А теперь в круг скорее становись, пой, пляши и веселись.

Звучит музыка.