бюджетное учреждение социального обслуживания Вологодской области «Кадниковский детский дом – интернат для умственно отсталых детей»

Спортивно – развлекательное мероприятие с мячами для детей с нарушением интеллекта «Школа юных чемпионов»

Автор: инструктор по физической культуре

Алексеев Владимир Александрович

2022 год

Цель: укрепление здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- познакомить с различными видами мячей, закрепить их названия и назначение;

- развивать внимание детей, быстроту реакции, выносливость, гибкость, силу рук;

- развивать интерес к занятиям физической культуры;

- воспитывать чувство взаимопомощи, товарищества, желание узнать новое об окружающих предметах;

- создать хороший эмоциональный настрой.

Инвентарь и оборудование: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, гандбольные, мячи для хоккея, теннисные мячи и ракетки, хоппер мячи; стойки, кегли; аудиозаписи песен на спортивную тематику.

Спортивный зал красочно оформлен. На центральной стене – вывеска «Школа юных чемпионов».

Детей у входа встречает ведущий (инструктор по физической культуре).

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Внимание! Внимание!

Спешу вам сообщить:

Сегодня путешествие

Хочу я совершить.

Приглашаю вас, друзья,

В школу чемпионов я!

Под музыку в колонну по одному дети проходят в спортзал и перестраиваются в шеренгу.

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Здравствуйте ребята! Я очень рад видеть вас в школе юных чемпионов. Предлагаю вам познакомиться с мячами. У каждого есть своё имя.

Вот живёт в корзине мяч «Баскетбол» (демонстрирует бросок в корзину).

Отдыхает в сетке мяч «Волейбол» (демонстрирует бросок через сетку).

Вот забит в ворота прекрасный гол! (демонстрирует подачу мяча в ворота).

Это постарался любимый наш «Футбол».

Учтите, что в «Школе юных чемпионов» много трудных дорог и тропинок, чтобы их пройти нужно хорошо постараться.

Чтоб с мячами нам дружить,

Надо пальцы нам развить.

Выходите на площадку,

Начинаем физзарядку.

Мы ногами топ – топ, (шаг на месте)

Мы руками хлоп – хлоп, (хлопки руками)

Мы плечами чик – чик, (печами вверх – вниз)

Раз сюда, два – туда (повороты вокруг себя)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали, (приседания)

Сели встали, сели встали

Ванькой – Встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали, (прыжки на двух ногах)

А потом пустились вскачь, (бег на месте)

Будто мой упругий мяч.

Словное вышли на парад.

Раз – два, раз – два. (шаги на месте)

Нам расти, расти, расти (руки вверх)

Мячик помогает

Он летит, летит, летит,

Усталости не знает.

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Школу юных чемпионов собираюсь я открыть.

Вы хотели бы, ребята, в эту школу поступить?

**Дети:** Да!

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Предлагаю вам игру «Определи на ощупь».

Правила игры: играющий с закрытыми глазами должен определить на ощупь в какой игре применяется мяч, произнося его название.

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Однажды к нам мяч занёс ураган,

Но просто так я его не отдам.

Награду получит лишь смелый и ловкий.

Себя покажите в своей тренировке.

Проводятся игры – эстафеты. В каждой эстафете побеждает та команда, у капитана которой мяч окажется раньше.

**Эстафета «Весёлый мяч»**

Правила: необходимо двигаться на четвереньках, толкая мяч головой (руками помогать нельзя); обогнув стойку, взять мяч в руки и катнуть следующему участнику. Самому же вернуться бегом.

**Эстафета «Полёт на ядре»**

Правила: прыжками, сидя на хоппер мяче, обогнуть стойку и вернуться обратно.

**Эстафета «Змейки»**

Правила: рукой прокатить мяч между стойками, вернуться обратно и передать мяч следующему участнику.

**Эстафета «Передай – садись»**

Правила: команда стоит в колонне по одному, капитан – в двух метрах, лицом к команде. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку, который бросает мяч обратно капитану и садиться на пол и т.д.

**Эстафета «Баскетбол»**

Правила: участник выполняет ведение мяча между стойками, бросок в корзину, возвращается обратно и передаёт мяч следующему.

**Эстафета «Передай мне поверху»**

Правила: команды строятся на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверху. Мяч у капитанов команд. По сигналу участники передают мяч поверху. Как только мяч попадает участнику, стоящему последним, нужно передать мяч из рук в руки по низу (катить мяч запрещено).

**Эстафета «Меткий футболист»**

Правила: на полу ставятся кегли, и каждый участник выполняет удар мячом по ним. Кто больше собьёт кеглей, тот победил.

**Эстафета «Удержи шарик»**

Правила: участник с теннисной ракеткой в руке переносит шарик, стараясь его не уронить (кто быстрее, тот победил).

Между эстафетами проводятся конкурсы с мячами для зрителей.

* Мяч двумя руками держа за спиной, подбросить и поймать спереди.
* Мяч держать двумя руками между ног. Поменять положение рук, не уронив мяча.
* Ноги на ширине плеч, мяч перед собой в руках. Стукнуть мячом об пол между ног и поймать двумя руками сзади.
* Два мяча держать руками вверху и внизу. Поменять положение рук, не уронив мяча.

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

А сейчас предлагаю всем игру «Горячая картошка»

Дети встают в круг. По команде ведущего начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущий скажет «стоп!», игра останавливается. Игрок, у которого мяч окажется в руках, выходит из игры. Играют до тех пор, пока не останется один человек.

**Ведущий (инструктор по физической культуре):**

Мы готовы до утра веселиться с вами,

Но, увы, пришла пора расставаться с вами

Жюри подводит итоги. Командам вручаются сладкие призы. Участники зачисляются в «Школу юных чемпионов».