**Конспект мероприятия для детей с ограниченными возможностями здоровья, группы продленного дня, классов «особый ребенок», с использованием здоровьесберегающих технологий.**

**Тема: «Веселые старты»**

**Цель:** Способствовать формированию навыков здорового  образа жизни; воспитание культуры здоровья.

**Задачи:** Укрепление здоровья учащихся; развитие физических способностей; воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки; развитие двигательной активности; воспитание собранности и организованности на соревнованиях.

**Технологии обучения**: Технология обучению здоровью; технология воспитание культуры здоровья; оздоровительная технология.

**Инвентарь:** Мячи, кегли, шары, яйца («киндер сюрприз»), ложки, клюшки, пирамиды, палки, корзина, обручи.

**Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ни одни «Весёлые старты» не обходятся без жюри.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

(Представление жюри)

**Ведущий:**

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда подтянитесь, не зевайте, не ленитесь

На зарядку становитесь!

(Разминка под музыку)

**Ведущий:**

Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроках физкультуры

Узнаем мы про него.

Мы играем в баскетбол.

И футбол, и волейбол.

Мы зарядку делаем.

Приседаем, бегаем.

Очень важен спорт для всех.

Он - здоровье и успех.

**Ведущий:** (читает стихотворение, показывает картинки)

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,

должен быть режим у дня.   
Следует, ребята, знать,

нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –

на зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,

и почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда

не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,

с ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,

с ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб

не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,

рыбу, молочные продукты.  
Вот полезная еда,

витаминами полна!  
На прогулку выходи,

свежим воздухом дыши.   
Только помни при уходе:

Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,

в них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

**Эстафеты:**

1. **«Курочка ряба».**

Знаете сказку о деде и бабе, и про курочку Рябу? Снесла курочка яички, чтобы их не разбить, надо ловкость проявить.

В ложках переносят яйца («киндер сюрприз»). Побеждает команда, которая быстрее перенесёт все яйца из одного лукошка в другое.

1. **«Всадники».**

А теперь прислушайтесь:  
Слышен звук копыт,  
Это смелый всадник.  
На коне летит.

Сидя на палках, прыгают до фишки и назад. Побеждает та команда, участники которой пройдут быстрее весь этап.

**Ведущий:** А сейчас приглашаем принять участие в наших стартах наших гостей.

1. **«Снайперы».**

Меткий глаз!

Рука дрожит.

Где же цель?

Сюда иди.

По сигналу первые участники бегут к черте, берут мяч и кидают в мишень. Бегом возвращаются назад, затем бегут следующие участники. Побеждает команда, которая попадет больше раз в мишень.

1. **«Хоккей».**

Суровый бой ведет ледовая дружина,  
Мы верим мужеству отчаянных парней.  
В хоккей играют настоящие мужчины,  
Трус не играет в хоккей.

Клюшкой перекатывают мяч до ворот, забивают гол. Возвращаются и передают клюшку следующему участнику. Побеждает команда, участники которой пройдут быстрее забьют голы.

1. **«Кегли».**

Мой славный мяч,  
Забавный мяч.  
На месте не сидит!  
Возьму его, прицелюсь им,

И в кегли запущу.

На площадке выставляются 4 кегли, по две для каждой команды на расстоянии. По сигналу надо сбить кегли мячом. Побеждает та команда, которая собьет кегли большее количество раз.

**Ведущий:** И мы снова приглашаем принять участие в Веселых стартах наших гостей.

1. **«Пирамидка».**

Я собираю пирамидку.  
Как не легко её собрать!  
Колечек много разноцветных -  
Один, два, три, четыре, пять.

Участники по очереди берут элемент пирамидки, бегут к основанию и устанавливают его на свое место.

1. **«Кто быстрей? (моталочка)».**

Я моталочку кручу,

Всех друзей опережу.

Всех быстрей смотаю,

Чемпионом стану.

По участнику от команды, встают по краям моталки, по команде участники начинают наматывать веревку на палку. Побеждает тот, кто первый дойдет до середины веревки. В соревновании могут принять участие, желающие из числа гостей.

1. **«Ручеек, болото».**

Чтобы до конца пройти,   
Есть препятствие в пути,   
Только ловкий, сильный, смелый,   
 Может все преодолеть!

Задания:

-пройти по прямой

-перепрыгнуть через ручеек;

-пройти по кочкам;

-пролезть через обруч;

-бегом вернутся к команде.

Побеждает команда, участники которой первые пройдут все препятствия.

**Ведущий:** Какие наши спортсмены молодцы. На следующую эстафету приглашаются все желающие.

1. **«Сороконожка».**

У сороконожки заболели ножки:  
Десять ноют и гудят,  
Пять хромают и болят.

Помоги сороконожке.

Пробежаться по дорожке.

Дети в колоннах кладут руки на плечи, стоящему впереди. По сигналу идут командами, стараясь не отпускать друг друга, обегают ориентир и бегом возвращаются на старт. Побеждает та команда, которая первая построится после движения.

**Ведущий:** Вот и подошли наши Веселые старты к концу. Слово предоставляется нашему жюри.

Жюри (подводит итоги).

**Ведущий:**

Спасибо, милые друзья,  
За праздник чудный, яркий!  
Старались, видно, вы не зря,  
Есть и для вас подарки!

(награждение участников и гостей)