**Спортивный праздник.**

**«Не стареют душой ветераны»**

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни и активного отдыха.

***Задачи:***

1. приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом детей совместно с родителями;
2. демонстрация достижений участников;
3. содействовать пропаганде физической культуры.

***Участники***: Ветераны ГРЭС и учащиеся 7 класса.

***Продолжительность***: 1 час.

Инвентарь: кегли, баскетбольные мячи, футбольный мячи, бадминтонные ракетки, воздушные шарики, обручи, гимнастические палки, хоккейные клюшки, мячи метательные, мел, канат.

***Награждение:*** грамоты и сладкие призы.

***Проводящий***: Поспелова Л.Н.

***Программа праздника.***

1. ***«Ведение мяча»*** Учащиеся по сигналу ведут мяч одной рукой до кольца и забрасывают его в кольцо, оббегают стойку и возвращаются назад. Ветераны только обводят мяч без заброса в кольцо.
2. **«Футбол».** Команды становятся в колоны по одному. Перед каждой командой стоит по 1 — 2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. По сигналу первые игроки обводят стойки футбольным мячом, забивая в ворота и возвращаются назад
3. ***«Змейка»*** Команды становятся в колоны по одному. По сигналу 1 участник передает мяч над головой, 2 под ногами, третий над головой и т.д. Выигрывает та команда у которой капитан оказывается первым.
4. ***«Бадминтон***» У команды одна бадминтонная ракетка и воздушный шарик. По сигналу 1 участник подбивая бадминтонной ракеткой шарик передвигается до стойки и возвращается назад. Выигрывает та команда, которая пришла на старт первой. Шарик не должен коснутся пола.
5. ***«Болото***» Команда разделяются по парам. У каждой команда по 2 обруча. По сигналу участники кладут 1 обруч на пол и перешагивает в него, затем на расстоянии, чтоб можно было перешагнуть кладут 2 обруч, перешагивают в него, и т.д. Пока не дойдут до стойки. Обратно возвращаются бегом.
6. ***«Не урони***» На команду один баскетбольный мяч, 2 гимнастические палки. По сигналу 1 участник зажимает баскетбольный мяч между палками и передвигается до стойки и возвращается обратно.
7. **Шайбу!** Команды становятся в колоны по одному. В руках у направляющих хоккейные клюшки и на полу по шайбе. Перед каждой командой стоит по 1 — 2 стойке, а на другой стороне площадки расположены ворота. По сигналу первые игроки бегут с шайбой и начинается игра.
8. **«Прыгунки»** По сигналу ведущего 1 участник от команды выполняет прыжок с места, отталкиваясь двумя ногами, а следующий участник встает на то место где приземлился 1 и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнули, ведущий измеряет всю длину команды. Выигрывает та команда, которая прыгнула дальше всех.
9. **«Круговая порука»**  Командавзявшись за руки растягивается по всей длине, присесть, первый держится рукой за стену. По сигналу, первый перепрыгивает поочерёдно, справа и слева через все руки до конца и присоединяется к последнему и т.д. до тех пор, пока снова не коснуться рукой стены.
10. **«Перетягивание каната»**  Команды по сигналу ведущего старается перетянуть соперника на свою сторону. Команда перешагнувшая черту, считается побежденной.