**Спортивный праздник ко «Дню пожилого человека»**

**Пояснительная записка**

 Уже стало традицией в декаду инвалидов и пожилых людей в гимназии №12 проводить спортивные соревнования с участием детей гимназии №12 и пожилых людей из общества пенсионеров и инвалидов города Каменск-Шахтинского.

 В состав команды входят люди с ограниченными возможностями (без руки, инвалиды войн) и люди преклонного возраста, поэтому эстафеты подобраны таким образом, чтобы участники могли их выполнить. Также в составе команды – учащиеся начальной и средней школы, что позволяет воспитывать у учащихся уважительное отношение к людям пожилого возраста и инвалидам.

**Ведущие**. Песнею звонкой

Дружным парадом

Мы начинаем

Нашу программу.

Дружно крикнем, детвора,

 Всем - Физкульт-ура!

Добрый день дорогие друзья! Позвольте открыть наш спортивный праздник. Сегодняшние состязания посвящены людям с нестареющей душой, любящим спорт, движение, жизнь. Давайте поприветствуем друг друга громкими аплодисментами! Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы насладиться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайне мере, требованию — быть здоровым!

Там, где царит атмосфера уважения, дружбы, взаимопонимания - там всегда праздник. В каждой семье есть нежность, красота женщины, сила и мужество мужчины, а ведь люди говорят: «Хочешь быть здоровым - занимайся спортом». И не надо забывать одну мудрую пословицу: «В здоровом теле - здоровый дух».

Сегодня на нашем празднике мы рады приветствовать наших старших и постоянных гостей из общества с ограниченной ответственностью. И слово для поздравления предоставляется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Давайте дружными аплодисментами поприветствуем наших участников чемпионата…..

*Представление команд: под музыку команды выходят, ведущие представляют их.*

А раз у нас соревнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

Представление жюри:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Эстафета «Мяч капитану»**

1 Капитан стоит в обруче, на расстоянии 10м от команды. Первый игрок доносит мяч до капитана, отдаёт ему мяч, а сам становится в обруч на его место, капитан возвращает мяч следующему игроку, сам идёт в конец колонны. Выигрывает команда первой и без ошибок выполнившая задание.

Номер:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Эстафета «Прокати обруч»**

2. Игрок №1 катит обруч до определённой отметки, обводит её и возвращается обратно, прокатывая обруч. Выигрывает команда первой и без ошибок выполнившая задание.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Эстафета «Быстрые мячи»**

3. Возле 1 ребёнка, за линией, находятся 5 больших мячей. По сигналу он берёт один мяч и отдаёт игрокам, которые перекатывая пальцами по рукам, отдают мяч последнему игроку(2ребёнку), который кладёт мяч за отведённую линию. Так передаются все мячи. Как только последний мяч коснулся пола, игра продолжается в обратном направлении.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Эстафета «Комбинированная»**

4. 1.Пронести резиновый мячик на теннисной ракетке до «домика»;

 2. Прокатить по скамейке волейбольный мяч;

 3. Змейкой обойти конусы;

 4. Теннисным мячом попасть в обруч.

Возвратится в обратном порядке.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Музыкальная эстафета»**

5. Участники двух команд стоят в одном кругу. Кегля передаётся по кругу под музыку. У кого осталась кегля, после остановки музыки тот и выходит из игры. Последний игрок приносит победу своей команде. Игра повторяется три раза.

**Ведущие**. Сегодня, проигравших нет! Сегодня каждый из вас одержал маленькую победу! Маленькую, но убедительную победу над самим собой.

Пусть вам этот праздник запомнится

Пусть болезни пройдут стороной.

Пусть все желанья исполняются.

А физкультура станет родной!

Желаем всем крепкого здоровья и успехов!