**Сценарий мероприятия внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Путешествие по спортивным станциям» (для обучающихся с ОВЗ, 5-7 класс)**

**Цель:**

- пропаганда основных элементов здорового образа жизни;

- формирование у них ценного отношения к своему здоровью;

- укрепления связей между воспитанниками;

- развить координацию движений, умение быстро принимать решение.

**Задачи:**

улучшение спортивно-массовой и воспитательной работы в  школе;

обеспечение физического и психического саморазвития;

**Оборудование и материалы:** 4 мяча, кегли, корзина, буквы со словом «здоровье», мешочки с песком или маленькие мячи, обруч, скамейка, фишки, кубики с цифрами, ленты (косынки) для завязывания глаз, маршрутные листы.

**Ход мероприятия:**

Ведущая:

Чтобы быть здоровым и сильным духом

Вставай с улыбкой пораньше утром,

Зарядку делай минут пятнадцать,

На стадионе кружочков двадцать

Бегом по кругу, вперед, быстрей,

Чтобы сердце билось в груди сильней

Воспитатель: Ребята, а что такое спорт? (ответы детей)

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться

У нас сегодня необычное путешествие «Путешествие по станциям», где вас  ждут удивительные приключения и обязательно хорошее настроение.

От каждого класса выбирается командир, которому вручают карточки с загадкой, карту расположения станций.  Отгадка и будет названием той станции, на которую им предстоит отправиться.

**1 СТАНЦИЯ «Спортзал»**

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!  (Спортзал)

Дети прибегают на станцию, ведущий загадывает загадку:

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

В него воздух надувают

И ногой его пинают.  (**Футбольный мяч**)

Задание: провести мяч между кеглей и забросить в корзину. За каждый заброшенный мяч ставятся бал.

**2 СТАНЦИЯ «Стадион»**

Зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих –

Рыбацкие сети.   (стадион)

На этой станции необходимо собрать из букв название следующей станции. Для этого:

1) 20 раз всем присесть (дети получают  1 букву);

2) быстро построиться в шеренгу (дети получают  1 букву);

3) назвать 5 предметов, которые используются на уроках физкультуры (дети получают  по 1 букве за каждый правильный ответ);

4) показать несколько ОРУ (дети получают  2 буквы).

После того, как дети собрали все буквы, ребята выкладывают слово из букв. (здоровье). Это и есть название следующей станции.

**3 СТАНЦИЯ «Здоровье в саду и на грядке»**

**Воспитатель читает стихотворение:**

Если кто-то простудился, голова болит, живот.
Значит надо подлечиться, значит, в путь - на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад.
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад!
Учащимся предлагается назвать, какими витаминами богаты овощи и
фрукты, какие болезни могут развиться у человека при их недостатке.

1. Какие ягоды и фрукты помогают при простуде? (малина, смородина, лимон)
2. В каких случаях мы используем листья подорожника? (Листья подорожника помогают обеззаразить рану, а также являются кровоостанавливающим средством)
3. Носит одуванчик

Желтый сарафанчик.

Подрастет, нарядится

В беленькое платьице…

Как вы думаете, чем нам может помочь одуванчик? (Корень этого растения возбуждает аппетит. Его охотно едят и животные).

1. Когда мы используем листья алоэ? (Когда нарывает ранка, сок вытягивает всю грязь)

**4 СТАНЦИЯ «Олимпиада»**

На Олимпе в древнем мире

Греки поднимали гири,

Состязались в беге, силе,

Тяжести переносили.

И дарила им награды

Летняя...   (олимпиада)

Игра «Снайперы». (Попасть мешочком в обруч по очереди).

Результат записывается, складывается и дается следующая подсказка.

**5 СТАНЦИЯ «Чемпион»**

Победитель в спортсоревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это...

(чемпион)

Игра «Переправа»

Ребятам необходимо перебраться на другой берег с закрытыми глазами через препятствия (скакалки, фишки, лавки). Для этого одним  детям завязывают глаза, а другие их ведут за руку и говорят куда идти. На другом берегу лежат кубики с цифрами. Какой кубик возьмет ученик, столько баллов и заработает их команда.

**Подведение итогов, выбор команды победителя. Награждение.**