**Спортивный досуг**

*«****День лёгкой атлетики****»*.

Место проведения: **спортивный зал**.

Цель: Пропаганда массовой физической культуры и **спорта**.

Задачи:

- развитие у детей интереса к физической культуре и **легкой атлетике**

- содействие творческому проявлению физических и волевых усилий

- популяризация физкультуры и **спорта среди детей**

**Сценарий праздника**.

1. Вход в зал, построение в шеренгу.

2. Приветствие.

3. Вступительное слово,рассказ о **легкой атлетике**.

Дорогие ребята, мы сегодня с вами собрались для того,чтобы больше узнать о таком виде **спорта как легкая атлетика**. Слово *«****атлет****»* пришло к нам из далекого прошлого, оно происходит от греческого слова *«****атлесис****»*, что значит борец. В древней Греции, где физическому развитию человека придавалось большое значение, часто устраивали состязания в силе, ловкости, выносливости. Тех, кто в них участвовал,называли **атлетами**. **Атлетические** упражнения подразделялись на **легкие и тяжелые**. Например, бег, прыжки, метание диска и копья считались **легкими**, а борьба, кулачный бой относились к тяжелым.

Мы сегодня будем выполнять разные задания в беге, прыжках, метании. А с начала нам надо размяться.На разминку: *«Становись!»* Дети встают на крестики, повторяют упражнения за инструктором, разминка под музыку.

ВЕДУЩИЙ: **Легкая атлетика** входила в программу всех Олимпиад. Так на Олимпиаде в Афинах в 1896году было разыграно 12 комплектов наград. В наши дни на Олимпиаде в **легкой атлетике** разыгрывают медали в 38 видах соревнований. У мужчин по бегу на разные дистанции разыгрывают 12 комплектов наград, у женщин-8.

Бег проводят на **короткие дистанции 60**,100,200 метров, их называют спринтом. А есть длинные дистанции на 5 и 10 километров. **Атлетов**, которые бегут на эти дистанции называют стайерами. А еще существует бег с барьерами, бег с препятствиями, марафон бег на 42километра, эстафеты.

А теперь первое соревнование *«Бег с барьерами»* По команде марш, первый бежит,перепрыгивая через барьеры, оббегает фишку и по прямой возвращается к команде, передает эстафету по ладони. Выигрывает команда,быстрее закончившая выполнять задание.

ВЕДУЩИЙ: Много славных страниц вписали советские **спортсмены в историю легкой атлетики**. Братья Знаменские Георгий и Серафим, в их честь назван **легкоатлетический манеж***«Братьев Знаменских»*. Владимир Куц Олимпийский чемпион в беге на длинные дистанции5 и 10 *(км)*. Их вы можете видеть в этих старых книгах о **спортсменах**.

Второе наше соревнование *«Бег с эстафетной палочкой»*.*(8 человек)*2эстафетные палочки. Встречная эстафета.

9. А еще прыжки в высоту, длину, тройной прыжок в длину, прыжки с шестом.

**Легкоатлеты** соревнуются в метании диска, копья, молота, толкании ядра.

Надо отметить **спортивную** ходьбу на 20 и 50 километров, десятиборье у мужчин и пятиборье

у женщин. Вот как много разных видов включает в себя **легкая атлетика**, поэтому её и

называют **королевой спорта**.

10. А сейчас задание *«Найди себе пару»*.*(12 человек от команды)*24 карточки с видами **легкой атлетики**. Раздать карточки командам, по 6 видов **легкой атлетики**. Победит команда, в которой быстрее соберутся участники в пары и назовут изображенный вид соревнований.

11.ВЕДУЩИЙ: В **легкой атлетике метают**: диск, копьё, молот, толкают ядро.

12. А мы приступаем к *«Метанию мячей в кегли»*.*(по 4мальчика и 4 девочки)*8 кегль по 4 красного и желтого цвета. Соревнуются с начало мальчики, потом девочки. Мальчики встают напротив кегль, у каждого в руке мячик. По команде *«Залп!»* мячи бросают в кегли, затем девочки. Подсчитывается количество упавших кегль. Расстояние между метателями и кеглями 3-4 *(м)*.

13.ВЕДУЩИЙ: По **легкой атлетике** проводятся чемпионаты Европы, Мира. Л/А входит в Олимпийскую программу Л/А. К знаменитым Российским **спортсменам относятся легкоатлеты** Юрий Борзаковский - бегун на 400м, в тройном прыжке – Татьяна Котова, в прыжках с шестом- Елена Исымбаева.

14. Ну. а мы приступим к последнему испытанию *«Удочка»(по 5 человек)*. Участники встают в круг, в середине водящий раскручивает скакалку, участники перепрыгивают через скакалку, задевший выбывает. Побеждает команда у которой осталось больше игроков. Для старшей группы *«Пингвины»*- прыжки с мячом в ногах до фишки.

15.ВЕДУЩИЙ: Вот и подошел к концу наш праздник посвященный **легкой атлетике**. По группам в шеренги становись! Подведем итог наших соревнований. На дереве команды Дубок – столько то листиков. У команды Клен – столько то. Победила ДРУЖБА!

16. **Легкой атлетикой** начинают серьёзно заниматься с 10-12 лет. Может кому то из вас ребята нравиться бег, кому прыжки, а кто то увлечется метанием. Подрастете и приходите в секции **легкой атлетики**. Настанет время и мы будем болеть за вас на соревнованиях по **легкой атлетике**. А пока желаем вам успехов на занятиях физкультурой. Каждая группа награждается памятными грамотами и призами за активное участие в **досуге***«Лёгкая****атлетика – королева спорта****!»*.

17. До новых встреч, а сейчас вы отправляетесь в свои группы, чтобы восстановить силы своим призом. *«Парад на пра-во! На выход из зала шагом марш!»*