Веселые старты

Составила: Филиппова Екатерина Рюриковна

МБОУ «Мошъюгская ООШ»

**Чтоб расти и закаляться**

**Не по дням,а по часам,**

**Физкультурой заниматься,**

**Заниматься нужно нам!**

**Цели**: формирование навыков здорового образа жизни;

Развитие личности ребенка на основе овладения физической культуры;

Закрепление навыков выполнения основных движений, умения ориентиро-

ваться в помещении

**Оборудование**: кегли, обручи, баскетбольные мячи, гимнастические палки, ведра, газеты, шишки

**Описание спортивной программы**

**Ведущий**: Здравствуйте, дорогие ребята! Мы начинаем веселую из всех спортивных игр – «Веселые старты». Участники соревнования будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

**Представление команд** (название, девиз)

***Если хочешь стать умелым,***

***Сильным, ловким, смелым,***

***Научись любить скакалки,***

***Обручи и палки.***

***Никогда не унывай,***

***В цель мячами попадай.***

***Вот здоровья в чем секрет-***

***Всем друзья – физкульт – привет!***

Итак, с командами познакомились, напутствие услышали – соревнование.

**1 эстафета «Разминка».**

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и обратно.

***Спорт, ребята, очень нужен,***

***Мы со спортом очень дружим.***

***Спорт – помощник!***

***Спорт – здоровье!***

***Спорт – игра!***

***Физкульт –ура!***

**2 эстафета «Спортивная хидьба»**

В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушит правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

***В мире нет рецепта лучше,***

***Будь со спортом неразлучен,***

***Проживешь 100 лет-***

***Вот и весь секрет!***

**3 эстафета «Бег с мячом»**

Конкурс парный. Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до обруча, не уронив его. Обруч нужно оббежать и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаете мяч, и следующая пара повторяет весь маршрут. Если у кого-то падает мяч, нужно вернуться на начало маршрута. Задание понятно? Тогда на старт, внимание, марш!

***Капитан, капитан, улыбнитесь,***

***Ведь улыбка – это флаг корабля.***

***Капитан, капитан, не ленитесь,***

***Только смелым покоряются моря***.

**4 эстафета «Конкурс капитанов»**

Капитаны должны подойти по команде к мячам, которые лежат на середине зала. Каждому капитану вручаются две гимнастические палки. Этими палками они должны взять мяч и поднять его до уровня своих плеч. Кому удастся это сделать быстрее, тот и победил.

***Кто в мишень бьет лучше всех,***

***Тому сопутствует успех.***

***Нужно метким быть, друзья,***

***Пригодится, знаю я!***

**5 эстафета «Стрельба**»

Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать шишки. Участнику каждой команды вручается по три шишки. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету и которая больше забросит шишек. На старт, внимание, марш!

**6 эстафета «Толкание ядра»**

Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и становится так, чтобы пальцы ног касались ядра. Таким образом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил.

***Он бьется в стенку головой,***

***Все нипочем ему, живой.***

***Он лбом своим с разлета***

***Врезается в ворота.***

***Итак, эстафета наша с чем?***

***Вновь с мячом.***

**7 эстафета «Бодайка»**

Мы с вами будем изображать маленьких козлят, которые очень любят бодаться. Мишенью «бодания» прослужит футбольный мяч. Наша цель: протолкать мяч головой, стоя на четвереньках до конца зала. Обратно бежать обычным бегом, передать мяч следующему участнику.

**8 эстафета с мячом**.

Каждой команде вручается мяч. По команде вы зажимаете мяч между ног и прыгаете или бежите, как у вас получится, до обруча. Кладете мяч в обруч и бежите до своей команды. Следующий участник добегает до обруча, зажимает мяч между ног и уже бежит с ним обратно к команде. И так до последнего участника. Кто первым закончит, тот и победил. Если мяч выронил кто-то, то начинает все с начала. Задание понятно?

**9 эстафета с обручем для капитанов.**

Капитаны встают напротив своих команд с противоположной стороны зала. По команде капитан бежит к своей команде и накидывает на одного участника обруч. Вместе с участником бегут до линии, оставляет его. Бежит за следующим участником, забирает и бежит до линии. Таким образом, капитаны должны перевести свою команду на другую сторону. Побеждает тот капитан, кто первым переведет свою команду и выстроит.

**Подведение итога соревнования.**

***Спортсмен преодолел себя.***

***А это значит много.***

***И главное здесь даже не рекорды,***

***И даже не победа,***

***Здоровье главное – его приносит спорт***

Вот и закончились наши «Веселые старты». Победила у нас дружба, но есть команда, которой повезло больше. Она оказалась немного быстрее, сильнее и выше. Поздравляем вас, ребята!

***Желаю вам, друзья, всегда,***

***Быть сильными спортсменами.***

***Ведь только спорт поможет вам***

***Здоровыми быть, сильными.***