

Название мероприятия: «Весёлые старты»

Форма проведения: спортивная эстафета

Место проведения: спорт зал (Школа)

Участники: обучающиеся и родители

Цель: Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

1. содействовать повышению интереса к активному и здоровому образу жизни;
2. развивать интерес к физической культуре;
3. воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! А победит та команда, которая не испугается трудностей и преодолеет все препятствия. Желаю вам успеха!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с командами. В соревнованиях участвуют 2 команды. 1-я команда РОДИТЕЛИ и 2-я команда ДЕТИ

Ведущий: А сейчас я предлагаю командам выбрать капитанов. Капитаном может быть только самый ловкий, самый смелый, самый сообразительный. Есть такие в ваших командах?

(Выбирают капитанов)

Ведущий: Итак, с командами и членами жюри познакомились, напутствие услышали – пора начинать соревнования!

1 эстафета.

«Разминка». Игрокам каждой команды нужно добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли стараясь их не зацепить и не уронить и вернуться обратно обычным бегом.

2 эстафета.

«Бег на одной ноге». По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке.

Достигнув её таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передаёт эстафету следующему игроку.

3 эстафета.

«Черепашки». В этой эстафете вы будете черепахами. Черепахи будут ползать на четвереньках с тарелкой на спине. Играющие встают в три колонны у черты. Напротив каждой команды на расстоянии 6 метров стоит по одному флажку или одной кегле. По сигналу играющие, стоящие первыми встают на четвереньки, им на спину ставится тарелка и они ползут до флажка. Огибают его и ползут обратно, ставят тарелку на спину следующему игроку в своей команде.

4 эстафета.

«Кенгуру». А сейчас вы превратитесь в кенгуру, и будете выполнять прыжки с мячом между ног. По сигналу играющие, стоящие первыми, зажав мяч между коленями, прыжками передвигаются к кегле стоящей в конце зала огибают её и так же возвращаются обратно.

5 эстафета.

«Дружба». Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до финишной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

6 эстафета.

«Змейка». Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

7 эстафета.

«Прыжки в мешках». Игрокам нужно запрыгнуть в мешок и до прыгать туда и обратно.

8 эстафета.

«На ковре-самолёте». Участник садится на «ковёр-самолёт», берётся за него руками, и отталкиваясь ногами добирается до финишной отметки, затем взяв в руки «ковёр-самолёт» бежит обратно и передаёт его следующему игроку.

9 эстафета.

«мяч над головой». Капитан передает мяч впереди стоящему и так вся команда пропускает его над головой, последний участник берет

мяч и встаёт в начало и передает снова, и так до капитана пока он не окажется первым.

10 эстафета.

«Тоннель». Участник бежит перед ним тоннель, он пролазит, делает прыжок на скакалке обратно просто бегом.

11 эстафета.

«Попади в цель» Каждому участнику нужно попасть в щит от кольца.

12 эстафета.

«Кольцеброс» Кто больше, все кидают один раз.

13 Эстафета

«Один уносит, другой забирает». Участник команды бежит с мячом и оставляет его в другой стороне зала, следующий бежит забирает и так далее....

Ведущий: Ну что же, все команды старались быть сильными, смелыми, ловкими. Все ребята честно боролись за победу. Ну а пока жюри готовится огласить окончательные итоги, предлагаю вам немного отдохнуть и отгадать спортивные загадки.

Загадки

1. Обгонять друг друга рады

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки, быстроходные... (Коньки)

2. Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки

Где же снег? Готовы... (Санки)

3. Он лежать совсем не хочет.

Если бросишь – он подскочит.

Бросишь, снова мчится вскачь

Отгадай, что это?... (Мяч)

4. На рояль я не похож,

Но педаль имею тоже.
Кто не трус и не трусиха
Прокачу того я лихо.
У меня мотора нет
Как зовусь?... (Велосипед)

5. Ног от радости не чуя

С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом?... (Лыжи)

Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали правильно. А теперь предоставим слово нашему жюри.

Подведение итогов.
Награждение команд.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

На этом мы прощаемся с вами. До свидания! До новых встреч!