Внеклассное спортивное мероприятие **«Весёлые старты»**

**Цели** данного мероприятия следующие:

1. Пропаганда здорового образа жизни и укрепление здоровья учащихся.
2. Развитие физических способностей.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Данное мероприятие проводится для детей 5-9 классов. Его можно провести между параллелями, можно для детей одного класса, можно между командой родителей и учеников, можно между учителями и сборной командой учеников школы. Весёлые старты можно провести как в спортивном зале, так и на спортивной площадке (футбольном поле) в летний период.

**Инвентарь:** кегли, 2обруча, бумажные кочки, следы босых ног, 16 кубиков (или любых игрушек), карточки с названиями продуктов (или нарисованные продукты), 2 корзинки, канат. Костюмы персонажей сказки «Репка». 2 штанов больших размеров. 2 фартука и 2 косынки. 2 надутых воздушных шарика. Стол или парту со стульями для жюри. Бумагу и ручки.

**Подготовительная работа**

Подготовить пригласительные для родителей, где указать время место и форму одежды. Это может подготовить редколлегия класса, а может набрать один ребёнок на компьютере. Актив класса украшает спортивный зал воздушными шарами, плакатами призывающих вести здоровый образ жизни. Физорг совместно с классным руководителем, пользуясь Интернетом, подбирают эстафеты и порядок их проведения.

**Ход мероприятия**

Наша встреча – необычна,

Хоть она вполне привычна.

Нынче спорт хвалить мы будем,

И зарядку не забудем.

Будем спортом заниматься

Обтираться, закаляться.

Зубы чистить по утрам,

А лентяям – стыд и срам!

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас 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! Командам необходимо придумать себе название и девиз.

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

*Представление команд (название, девиз)*

Команда №1 Команда №2

Название: Название:

Девиз: Девиз:

*Представление жюри.*

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут … (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Всем участникам: « Физкульт–ура»!

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 эстафета «Разминка» (2 помощника держат обручи)

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

Жюри подводит итог. В это время разминка.

-Загадка

Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые

Ножки те кленовые (лыжи)

2 эстафета «Дружная семейка»

Члены команды поочерёдно влезают в штаны. Обегают стойку и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая пришла к финишу первой.

Жюри подводит итог. В это время разминка для ума.

-Загадка

Очень чудные ботинки

Появились у Иринки,

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы (коньки)

3 эстафета «Капкан»

Участники добегают до финиша по 1 человеку, встают в обруч. Два последних участника тянут всех назад.

Жюри подводит итог. В это время разминка для ума.

-Загадка

На каток идут зимой

Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленьке

С колёсиками … (ролики)

4 эстафета «Матрёшки»

На стуле лежат фартук и косынка. Игрок добегает до стула, надевает на себя фартук и косынку, говорит: «Ай-лю-ли», при этом обегая стул. Затем снимает с себя реквизит и возвращается к команде. Передаёт эстафету следующему игроку.

Жюри подводит итог. В это время разминка.

-Загадка

Две ракетки и волан,

Пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает –

Сильно Лена отбивает (бадминтон)

5 эстафета «Перенеси предмет»

На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесёт быстрее всех.

Жюри подводит итог. В это время разминка для ума.

-Загадка

Едет он на двух колёсах.

Не буксует на откосах.

И бензина в баке нет.

Что это? (велосипед)

6 эстафета «Сиамские близнецы»

Как известно, сиамскими называют близнецов, сросшихся между собой. Такими близнецами в командах-участницах будет каждая пара. А стараться им придётся спинами. Для этого необходимо встать друг к другу спиной и крепко сцепиться переплетением рук на уровне локтя. Бежать в таком положении возможно только боком. А значит, первая пара готовится на линии старта, заняв положение «боком по фронту». По команде, боком стартует и боком возвращается, передовая эстафету следующим сросшимся близнецам. Одним из условий успешного выполнения задания является плотно прижатая спина. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

Жюри подводит итог. В это время разминка для ума.

-Загадка

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл

Мы играем … (волейбол)

7 эстафета «Волейбол сидя»

команда сидя передают воздушный шарик противоположной команде. Передавать можно только ногами. Забитым считается тот шар, который коснулся пола на стороне противника. Время ограничено 5 минут.

Жюри подводит итог. В это время разминка для ума.

-Загадка

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю …(зарядку)

8 эстафета «Репка»

На стуле лежат костюмы героев сказки «Репка». Игроки поочерёдно добегают до стула и надевают свои костюмы. В костюме возвращаются к своей команде, передают эстафету следующему.

Ведущий: Вся команда в сборе и можно тянуть репку.

9 эстафета «Перетягивание каната»

Это заключительное задание – шуточное. Будем перетягивать канат, пропустив его между ногами, стоя спиной друг к другу.

Подведение итогов. Награждение.

Всем спасибо за вниманье, Вот настал момент прощанья,

за задор и звонкий смех. Будет краткой наша речь.

За азарт соревнованья, Говорим мы «До свиданья,

Обеспечивший успех. До спортивных, новых встреч!»

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

**Литература**

<http://festival.1september.ru/>

http://kladraz.ru/

http://ped-kopilka.ru/