Муниципальное общеобразовательное учреждение

**«Никольская основная общеобразовательная школа»**

171418. Тверская область, Рамешковский район, с. Никольское, д. 56

Тел./ факс 848(244) 26-3-17; 26-3-21.

e-mail: mou-nikolskaya@mail.ru

**Весёлые старты**

**«Состязания здоровячков»**

**Подготовила и провела:**

**Учитель физической культуры:**

**Шашкова Любовь Юрьевна**

**2019 г.**

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и педагогов.

2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы.

3. Пропаганда здорового образа жизни.

4. Определение сильнейшей команды.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:**

Секундомер, свисток, рулетка, стойки (кегли или мячи набивные), воздушные шары(15 шт), подносы (2 шт), полотенце(2 шт), стул, ракетки для бадминтона, шарфы, яблоки, брюки, листы А4,шариковые ручки, дротики, большие мячи, платки.

**Ведущий:**

Ребята! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. И неважно кто станет победителем в этом

шуточном, состязании. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха всем! Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останется наша дружба и сплоченность!

 Чтобы провести соревнованья,

 Вам нужен опытный судья.

 Такое, видно, уж призванье-

 Судьей, конечно, буду я!

 Но арбитры мне нужны,

 Чтоб следили.

 Вот они!

**Представление жюри.**

**Ведущий.**

Итак, вы готовы?

Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву.

Прошу приготовиться.

Торжественно клянемся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважать соперников...

**Участники.**

Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся бежать только в указанном судьей направлении - шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству…

**Участники.**

Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать…

**Участники.**

Клянемся!

**Ведущий.** Клянемся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды…

**Участники.**

 Клянемся!

**Ведущий.** Итак, все готово! Мы начинаем.

***1.Конкурс «Дружим мы со спортом».***

 ( Название команды, девиз, приветствие соперников)
 ***Ведущий:*** Закончился конкурс приветствий команд. Какие все разные оказались команды. Но все похожи и едины в одном: спорт и движение – самое лучшее средство от болезней и жизненных неурядиц.

 - Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.
 ***2. Конкурс «Разминка».***

 ***Ведущий:*** Трудно начинать состязание с активного бега. Второй конкурс изящен и грациозен! Спина прямая, подбородок приподнят, походка от бедра. Задача участников – ходьба с подбиванием ракеткой для бадминтона воздушного шарика.

*Проведение эстафеты.*

***3.Эстафета «Официанты»***

 **Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету следующему игроку.**

 ***4.Эстафета «Крокодильчики»***

 **Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками. Таким образом, надо добраться до ориентира и обратно.**

***5.Эстафета «Займи место»***

 На площадке устанавливается 1 стул. По сигналу, по одному участнику с каждой команды должны преодолеть препятствие и занять место на стуле. Выигрывает та команда, у которой будет больше самых ловких и быстрых игроков.

***6.Эстафета «Накорми капитана»***

 На стуле, метрах пяти от линии старта команды, сидит капитан, глаза завязаны. Каждый из участников эстафеты (также с завязанными глазами) добегает до капитана и кормит его яблоком (по одному укусу за один раз), возвращается назад и передает эстафету следующему игроку.

***7.Эстафета «Бег в брюках»***

 Участвуют одновременно по два человека от каждой команды. Один просовывает ногу в одну штанину брюк, другой - в другую. Таким образом, они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают эстафету следующей паре.

***8. Эстафета «Перепись населения»***

 Игроки каждой команды по очереди добегают до стола, где лежит лист бумаги и ручка, пишут любое имя игрока из своей команды. Победит та команда, которая быстрее выполнит задание и у которой будет меньше ошибок.

 ***9. Эстафета с остановками***

 Игроки каждой команды по очереди преодолевают дистанцию, в любой момент ведущий может подать сигнал (свистнуть), игроки должны принять положение упор лежа, как при отжимании. При повторном сигнале эстафета продолжается.

***10. Эстафета «Меткий стрелок»***

 Члены команд должны добежать до скамейки, взять дротик, выполнить им бросок в цель, в воздушный шарик, чтобы он лопнул. Этот конкурс проводится на быстроту и точное попадание в цель. Участвует вся команда.

***11. Эстафета « Прыгунки»***

По сигналу ведущего участники каждой команды по очереди выполняют прыжки, сидя на большом мяче, отталкиваясь двумя ногами от пола, до ориентира и назад.

***12.Эстафета «Веселые матрешки».***

***Ведущий:*** Этот конкурс для самых культурных и вежливых участников, и последний в наших спортивно-шуточных состязаниях. Давайте для начала вспомним «волшебные» слова.

 Участникам эстафеты нужно подбежать к стулу, на котором лежит косынка, надеть ее на голову, сесть на стул, громко сказать: «До свиданья!!», снять косынку, положить ее на прежнее место и вернуться в команду.

**Ведущий:** Подходит к концу наша встреча со спортом
И с теми, кто дружит со спортом всю жизнь!
С ним легче учится и лучше работать.
Спорт – главный помощник для каждой семьи!
Он всех награждает отличным здоровьем
И дружбу, любовь к самым близким дает.
Зовет он в походы и даже на подвиг,
Растить, делать, строить, учиться зовет!
И каждый сегодня у нас победитель,
Участие в празднике - главный итог.

**Подведение итогов. Награждение победителей.**

**Ведущий:** Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побежденных. Ведь самое главное - не победа, а участие!