

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
р.п. ТОНКИНО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

## **Спортивное мероприятие «Веселые старты»**

Разработала  
Удалова Наталья Павловна,  
тренер-преподаватель ЦДО р.п.Тонкино

**2019 год**

## Цели и задачи спортивно – массового мероприятия «Веселые старты»

### **Цели:**

- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта;
- Формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, закаливание организма, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

### **Содержание:**

В соревнованиях «Веселые старты» участвуют 3 команды по 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). В жюри входят старшеклассники, они подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований.

Спортивно-массовое мероприятие « Веселые старты» включает в себя проведение 10 эстафет различной направленности. Это эстафеты с элементами таких видов спорта как, легкая атлетика, баскетбол, хоккей, гимнастика, футбол. Командам на каждом этапе начисляются за 1 место - 1 очко, за 2 место – 2 очка, за 3 место – 3 очка. Команда победительница определяется по наименьшей сумме набранных очков.

В конце соревнований, во время подведения итогов соревнований вниманию зрителей и участников предлагается выступление участников художественной самодеятельности (танцевальная пара). А также участникам и зрителям по ходу соревнований будет предложено отгадать несколько загадок, связанных с различными видами спорта. Во время проведения эстафет играет музыка.

Оборудование: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, кегли, клюшки, гимнастические маты и скамейки, обручи, скакалки, магнитофон,

## **Ход соревнований:**

Спортивная площадка украшена надувными шариками, плакатами со спортивной тематикой.

### ***Ведущий:***

Добрый день, дорогие друзья. Мы рады видеть вас. Сегодня состоится спортивный праздник для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Давайте поприветствуем наших участников. Звучит маршевая музыка. Выходят участники соревнований. Строятся на парад.

***Ведущий*** читает стихи:

Поиграйка, поиграйка  
Наш веселый стадион.  
С физкультурой всех ребят  
Он подружит навсегда  
Если хочешь стать умелым  
Ловким, быстрым, сильным, смелым.  
Научись любить скакалки  
Вожжи, обручи и палки,  
Никогда не унывай!  
В цель снежками попадай,  
В санках с горки быстро мчись  
И на лыжи становись-  
Вот здоровья в чем секрет,  
Будь здоров! Физкульт - привет!

***Ведущий*** предоставляет слово командам для приветствия. Затем знакомит с составом жюри, в которое входят старшеклассники. Они будут оценивать эстафеты и подводить итоги соревнований.

***Ведущий*** желает успехов участникам соревнований и объявляет о начале эстафет.

**1 этап** – Бег с эстафетной палочкой до ориентира (кегля) и обратно.  
Примечание: обязательно обежать кеглю против часовой стрелки.

**2 этап** – «Футбол»: бег с ведением футбольного мяча ногой «змейкой» (препятствия - кегли), при возвращении ведение мяча ногой по прямой.  
Примечание: стараться не сбивать кегли, за каждую сбитую кеглю присуждается 0,5 штрафного очка.

***Ведущий*** загадывает загадку.  
Не обижен, а надут,

Его по полю ведут,  
А ударят нипочем,  
Не угнаться за \_\_\_\_\_ (мячом)

**3 этап** – «Хоккей»: бег с ведением волейбольного мяча с помощью клюшки «змейкой» (препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой.

Примечание: см. 2 этап

**4 этап** – «Баскетбол»: все игроки команды стоят в колонне руки вверх, по команде передача мяча сверху по поднятым рукам, последний игрок получив баскетбольный мяч выполняет бег с ведением мяча «змейкой» (препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой с последующей передачей впереди стоящему игроку, сам встает впереди колонны.

Примечание: мяч не бросать, а передавать.

**Ведущий** загадывает загадку.

Два березовых коня  
По снегам несут меня,  
Кони эти рыжи  
И зовут их \_\_\_\_\_ (лыжи)

**5 этап** – «Кенгуру»: прыжки с мячом зажатым между колен.

Примечание: если мяч выпал, продолжать движение нужно с того места, где выпал мяч. Обязательно передача эстафеты задев плечо игрока рукой.

**6 этап** – «Гимнастика»: бег, подбежав к обручам лежащим на полу, продеть через себя обруч, при возвращении бег по прямой минуя обручи.

Примечание: на полу лежит 3 обруча.

**Ведущий** загадывает загадку.

Кто на льду меня догонит,  
Мы бежим в перегонки,  
А несут меня не кони,  
А блестящие \_\_\_\_\_ (коньки)

**7 этап** – «Болото»: игрок держит в руках два обруча, с их помощью необходимо добраться до ориентира, наступая только в обручи, при возвращении бег, обручи в руках.

**8 этап** – «Тоннель»: игроки команды встают в шеренгу в высокий упор лежа (домик) и образуют «тоннель». Стоящий впереди игрок начинает ползти по «тоннелю» и встает в положение упора лежа последним, за ним ползет следующий и так все игроки, пока первым не станет направляющий.

Примечание: ползти можно любым способом.

**Ведущий** загадывает загадку.  
Просыпаясь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватьку,  
Быстро делаю \_\_\_\_\_ (зарядку)

**9 этап** – «Гимнастика»: бег, вращая скакалку вперед и прыгая через нее, при возвращении тоже самое.

Примечание: оббегая ориентир скакалку не вращать.

**10 этап** – «Гимнастика»: кувырок вперед на гимнастическом мате, бег по гимнастической скамейке, при возвращении бег по прямой.

**Ведущий:** Пока подводятся итоги соревнований, предоставляем вашему вниманию выступление танцевальной группы.

**Ведущий:** Дорогие наши участники и зрители. Наши соревнования подошли к концу. Мне хочется сказать, что все участники соревнований с честью выдержали предложенные им испытания. Какая команда стала самой лучшей, самой быстрой, самой дружной и спортивной? Предоставляется слово жюри.

Жюри подводит итоги, объявляет победителей. Вручаются почетные грамоты и ценные призы.

**Ведущий** читает стихи:

Всем спасибо за вниманье,  
За задор и звонкий смех,  
За азарт соревнованья  
Обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья,  
Будет краткой наша речь,  
Говорим мы «До свидания»,  
До счастливых новых встреч.