

Центр дополнительного образования

р.п. Тонкино

**Методическая разработка спортивного праздника  
«Весёлые старты» в рамках Всероссийской акции  
«Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»**

Автор-составитель

методист

Ярополова А.М.

Тонкино 2019 г.

## **Содержание:**

Содержание:

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Методические рекомендации на подготовительный период
4. Выводы
5. Положение соревнований
6. Сценарий
7. Список литературы

## **Введение**

Детская наркомания – это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребёнка. Но, как ни странно, пока эта проблема иллюзорна, призрачна, она не воспринимается всерьёз и родители в большинстве своём заняты совсем другим, на первый взгляд, безусловно, более важным и необходимым: стремлением выжить.

Поэтому большая часть ответственности за спасение юных душ от «белой смерти» берёт на себя школа, которая ещё со времен Аристотеля призвана обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать ребёнка от тех возможных проблем, с которыми ему предстоит столкнуться со взрослой, самостоятельной жизни.

В последнее десятилетие для нашей страны употребление несовершеннолетними алкоголя, наркотических и других психических активных веществ превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку.

Среди основных причин, влияющих на распространение наркомании и токсикомании среди несовершеннолетних, одно из первых мест занимает стремление доказать свою взрослость, уйти от решения проблем, способ расслабиться, удовлетворить любопытство, желание выделиться среди окружающих.

В последнее десятилетие значение физкультуры особенно возросло. Известно, что движения являются основными стимулятором жизнедеятельности организма.

Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников.

Активная двигательная деятельность ведет к росту культуры наших взглядов на здоровье, к изменению режима труда, отдыха, питания, следованию другим

требованиям личным гигиены, закаливанию, может перестроить многое в нашем характере и привычках, заставив отказаться от наиболее вредных из них.

Поэтому двигательная активность и является первоосновой ЗОЖ.

### **Пояснительная записка.**

Подвижные игры укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Они обогащают играющих новыми ощущениями, представлениями, понятиями повышают активность, воспитывают волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, скромность. Эти виды физических упражнений хороши ещё и тем, что, не требуя специальной технической подготовки от играющих.

В конкурсно-игровых программах участвуют команды, что сближает детей. В основе их лежат идеи праздника, радости, улыбки, что делает человека более активным, уверенным в себе, общительным счастливым.

Эти качества детей ведут к более здоровому образу жизни, отвлекают от безнравственных поступков и черт характера. Участие в конкурсно-игровых программах позволяет реализовать находчивость, развивает ловкость, быстроту и пр. Создание весёлой непринуждённой обстановки позволяет участникам чувствовать себя комфортно безопасно.

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

#### **Задачи:**

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих;
- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- стремление к достижению поставленной цели;

## **Прогнозируемый результат:**

Закрепление теоретического материала по организации и ведению здорового образа жизни человека на практике.

Ведение здорового образа жизни учащихся на практике.

Предупреждение табакокурения и употребления алкоголя в молодёжной среде.

Умение противостоять негативному давлению среды и принятию собственного позитивного решения.

Ответственное отношение к своему здоровью.

## **Методы и формы:**

- беседа, рассказ, комментарии;
- показ движений и действий;
- конкурсы, эстафеты;
- интеллектуальные задания;
- музыкальные, танцевальные паузы.

## **Для проведения соревнований необходимо:**

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- музыкальное оформление;
- оформление зала (шарами, плакатами, банерами)
- эмблема команды;
- жюри в составе 4-х человек;
- грамоты, призы для награждения.

### **Порядок соревнований:**

- открытие (вступительное слово ведущего);
- представление команд;
- соревновательная часть;
- подведение итогов соревнований;
- показательное выступление (танец);
- закрытие праздника.

### **Методические рекомендации на подготовительный период:**

Успех мероприятия зависит от качества проведения подготовительной работы:

- изучение специальной , методической литературы;
- подбор конкурсов, эстафет, заданий, исходя из состава команд;
- изготовление эмблем, разучивание показательного номера с детьми;
- написание сценария, подготовка спортивного инвентаря;

При подготовке мероприятия нужно выбрать организационный комитет, состоящий из педагогических работников ДЮСШ, чётко распределить обязанности. Определиться с показательным номером. Особая роль отводится разработке сценария, подбору конкурсов, эстафет, музыкального сопровождения. Порядок конкурсов должен строиться по принципу: от простого к более сложному.

Усложнения, преодоление встречающихся трудностей и принесенные в связи с этим наиболее рациональных действий и приёмов, а также широкое использование ранее усвоенных двигательных навыков. Воспитывает у детей стойкость, смелость и умение преодолевать трудности, чувство коллективизма, командный дух. В соревновательную часть включаются спортивные конкурсы, эстафеты.

Жюри необходимо вести протоколы, чтобы определить победителей и призёров.

По возможности нужно вести наглядный протокол, который заполняется по мере прохождения конкурсов. Перед каждым состязанием ведущему и судьям необходимо подробно объяснять условия прохождения конкурса.

Для создания хорошего настроения и праздничной атмосферы необходимо музыкальное сопровождение. Пригласить болельщиков для стимулирования и поддержки команд.

В конце праздничного мероприятия победители и призёры награждаются грамотами и призами.

## **Выводы**

Данное мероприятие имеет спортивно-оздоровительную направленность, способствует физическому развитию и воспитанию, представляет сознательную, активную и инициативную деятельность учащихся. Может использоваться как тренерами, так и учителями физической культуры в образовательных школах.

Важнейшим условием полноценного развития является достаточная двигательная активность. Необходимый её уровень обеспечивается только при широком использовании всех организованных форм физической культуры и активной деятельности детей.

Мероприятие подарить участникам соревнований положительные эмоции, радость.

Такие мероприятия являются средством формирования личности ребёнка, оказывает на него эмоциональное воздействие, пробуждает интерес к деятельности, творчеству.

Организация и проведение мероприятия не требует особых условий, специфического спортивного инвентаря.

## ***Сценарий районных спортивных соревнований Веселые старты***

Звучат фонограммы спортивных песен.

**Ведущий:** Уважаемые гости! Дорогие друзья! Мы начинаем торжественную церемонию открытия спортивных соревнований «Веселые старты».

На центральное поле нашего спортивного зала выходят сборные команды лучших спортсменов учащихся школ района. Появляются спортсмены первой команды (название команды). В команде идут отличные ребята - будущие мастера спорта. Они готовы к серьезной борьбе.

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

Теперь в спортивный зал заходит сборная команда № 2 (название команды) Команда сильна дружбой и стремлением к победе. Здесь много ярких спортивных звездочек, которые сегодня обязательно зажгутся на нашем олимпийском небосклоне. Приветствуем эту команду и верим, что в их копилке будет множество олимпийских наград.

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

Приветствуем следующих участников соревнований – команда № 3(название команды). Это умные, добрые, спортивные ребята и, конечно же, им сегодня обязательно улыбнется удача. Ребята очень ответственно готовились к играм. Верим: дружба и старание обязательно приведут вас к победе! Аплодисменты команде № 3.

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

На арену спортивного зала выходят участники команды № 4 (название команды). Почти месяц они тщательно готовились к нашим соревнованиям. В этой команде много интересных ребят. Мы благодарим вас за отличную подготовку и верим: у вас будет все хорошо. Сборная команда этой школы настроена только на победу! Желаем вам счастливых стартов.

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

Приветствуем сборную команду № 5 (название команды) Стремление к победе обязательно поможет им быть в числе лучших. Здесь много великолепных спортсменов, которые защищают на спортивных соревнованиях честь не только своей школы. Пусть сегодняшний день будет для вас удачным!

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

В спортивный зал выходят ребята команды №6 (название команды). Встречаем! Это творческие ребята, ребята, которые дружат со спортом. Здесь много подрастающих спортсменов. Дружба поможет им одержать победы! Приветствуем ребят, которые сделали все, чтобы успешно выступить на Веселых стартах.

(Дети проходят круг почета по спортивному залу и встают на свое место).

Представление жюри:

Слово для приветствия команд предоставляется председателю нашего жюри, заведующей ИДК управления образования.

Приветствие закончить словами: «Районные соревнования «Веселые старты» считать открытыми».

**Фонограмма гимна. Поднимается флаг.**

**Ведущий:** От всех спортсменов клятву дают учащиеся

школы:

От имени всех спортсменов, участников Веселых Стартов торжественно клянемся:

- быть верными правилам российского спорта,
- уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу,
- выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия.

Клянемся!

**Все:** Клянемся!

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД.

ХОД СОРЕВНОВАНИЙ.

## **1 конкурс – «Личное знакомство»**

**Ведущий:** Жюри и все присутствующие познакомились с эмблемами, девизами и приветствиями команд. Осталась самая малость: каждый член команды теперь должен лично представиться. Сделать это он должен следующим образом: команды в полном составе выходят к стартовой дорожке. Впереди, приблизительно в метрах двенадцати, стоит импровизированная гора. На ней надпись: «Здесь были...». Далее пространство поделено чертой.

Командам выдается по мешку. По сигналу первые члены команды должны залезть в свой мешок и допрыгать до «горы». Не вылезая из мешка, мелом или фломастером, заранее уже приготовленным и находящимся там же, написать в отведенной графе свое имя, например: «Коля». Далее, оставив там же мелок, соревнующийся должен развернуться и быстро доскакать в мешке до своей команды, вылезти из мешка и передать его следующему игроку. Тот влезает в мешок и скачет в нем к «горе», пишет свое имя и возвращается тем же способом.

Побеждает та команда, которая первой завершит «процедуру личного представления».

## **2 конкурс – «Чудо мяч»**

**Инвентарь:** 2 теннисные ракетки, 6 волейбольных мячей, 2 шарика для настольного тенниса, 2 набивных мяча.

**I этап:** первый участник катит по полу волейбольный мяч до ориентира и обратно.

**II этап:** второй участник катит два мяча до ориентира и обратно.

**III этап:** третий участник, зажав два волейбольных мяча руками, а баскетбольный мяч между коленями должен проскакать до ориентира, вернуться обратно просто бегом;

**IV этап:** три участника зажав баскетбольный мяч лбами пробегают до ориентира и обратно;

**V этап:** три участника выстраиваются на дистанции, лежа друг за другом. Первый, зажав мяч ступнями, делает кувырок назад и передает мяч второму участнику, а сам перебегает и ложится после третьего. Второй участник отдает мяч таким же

образом третьему участнику и бежит вперед, ложиться и принимает мяч от первого. Упражнение повторяется на протяжении всей дистанции туда и обратно.

### **3 конкурс «В обруч с головой».**

Два участника стоят друг напротив друга на расстоянии примерно 10 метров и катят друг другу обруч, сквозь который должны пройти все члены команды.

Выступление солистов:

Один участник катит обруч. Мальчик, а затем и девочка одной команды должны как можно большое количество раз пробежать сквозь катящийся обруч.

Затем такое же задание выполняет следующая команда. Засчитываются только удачные попытки. Побеждает та команда, у которой было больше удачных «пробегов» через обруч.

### **4 конкурс «Скакалки».**

Команды выполняют задания конкурса друг за другом. Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

I этап: мальчик прыгает на правой ноге 10 раз или до ошибки.

II этап: две девочки прыгают на правой ноге через скакалку 10 раз или до ошибки.

III этап: мальчик прыгает на двух ногах: 3 простых, четвертый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.

IV этап: девочка прыгает на двух ногах: 3 простых, четвертый с двойной прокруткой скакалки. Необходимо сделать 12 прыжков, в случае ошибки игрок сходит с дистанции.

V этап: Два участника с длинной скакалкой стоят по краям площадки. Сначала запрыгивает один спортсмен, затем к нему присоединяются остальные члены команды.

### **5 конкурс «Гонка мячей под ногами».**

Команда встает друг за другом. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч

между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **6 конкурс «Передал - садись!»**

Команда строится за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Жюри подводит итоги соревнований. Награждение команд.

### **Список литературы:**

1. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.П. Шанцева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 184 с.
2. Организация досуга учащихся. 5-11 классы: игры, эстафеты, туристические старты и слёты / О.Н. Камакин.- Изд.2 – Волгоград: Учитель, 2012.-135 с.
3. Школьные каникулы: игры на каждый день/ авт.сост. А.И. Макарова , 2013 г.