Спортивное мероприятие **"Весёлые старты"**

**Цель:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

**Задачи:**

1. Развивать выносливость, ловкость, быстроту реакции, интерес к занятиям физической культурой;
2. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм, взаимовыручку;
3. Укреплять уверенность учащихся в своих спортивных способностях;

**Инвентарь:** кегли, обручи (4 шт.), ракетки (2шт.), свисток, футбольные мячи, скакалки, канат

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.   
 История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни. Спорт пришёл к нам из глубины веков. Он полезен для здоровья, потому что заставляет работать все тело. В современном мире люди все меньше и меньше двигаются во время работы. Как следствие организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут развиваться даже различные заболевания. Когда появился **спорт,** какое было **развитие спорта** и что значит слово **спорт** для жителей нашей планеты? Никогда не задумывались об этом? Никогда не думали, что это такое, почему он так многолик и так разнообразен??? Почему спортомназывают и физическую деятельность и умственную, а также деятельность, направленную на выявление у человека каких-то выдающихся качеств? Почему? Как люди пришли к тому, чтобы состязаться между собой, выявляя сильнейшего и, вообще, для чего это было необходимо? Попробуем немного разобраться во всех этих вопросах.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!!!!

- Здравствуйте, дорогие ребята! Очень приятно видеть вас сегодня в нашем мероприятии. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты». Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

**Ведущий:** Сегодня мы рады приветствовать дружные команды.

*Итак, с командами познакомились – пора начинать соревнование!*  
**1 эстафета «Яичница»** Добежать до места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику.

**«Зимний футбол»**: бег с ведением мяча с помощью ноги «змейкой» ( препятствия – кегли), при возвращении бег с ведением мяча по прямой

**«Пингвины с мячом»** По сигналу участник зажимает мяч между коленями и устремляется к обручу, оставляет мяч в обруче и возвращается в команду. Следующий бежит за мячом, зажимает таким же образом и бежит в команду, чтобы передать мяч 3–ему игроку.

**«Баскетбол»**: все игроки команды стоят в колонне руки вверх , по команде передача мяча сверху по поднятым рукам, последний игрок получив мяч встает впереди колонны.

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

**«Вышибалы» 2 игрока одной команды вышибают игроков другой команды(2 игрока встают против друг друга на расстоянии, а игроки другой команды в середине)**

**«Сумо» по одному игроку с каждой команды встают в обруч, кто быстрее вытолкнет соперника.**

**«Игра в парах» мяч несут вдвоем, не касаясь его руками.**

**«Перетягивание каната»**

**«Змейка» с начала капитан команды цепляет по 1 чел. Перебегают расстояние от старта до финиша, далее цепляет 2 чел. и.т.д. до последнего человека.**

**«Прыжки на скакалке» ноги вместе, шагать нельзя, обратно бегом.**

**"Меткий стрелок"**Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать мячи. Участнику каждой команды вручается по три мяча. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает мячи, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди.   
 **«Дружба»** Удерживая лбами, мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре

**"Толкание ядра"**Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало и начинает с того места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил.

**"Спортивная ходьба"** Процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участни­ки будут передвигаться вперед только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, кото­рый лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом на­зад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека.

**«Сиамские близнецы».** Из каждой команды выходят по 2 участника, мы им завязываем веревкой по одной ноге. Их задача – добежать до указанной цели и вернуться обратно к команде и передать веревку следующим двум участникам команды.

**«Финальная эстафета – Полоса препятствий.**

Ведущий: Вот и закончился наше мероприятие. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Мне хочется сказать, что все участники соревнований с честью выдержали предложенные им испытания. Обе команды стали самой лучшей, самой быстрой, самой дружной и спортивной? Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

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.