

## **Конспект занятия «Весёлые старты».**

Цели и задачи:

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
- Воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни.
- Пропаганда и популяризация спорта и здорового образа жизни;
- Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой;
- Воспитание чувства коллективизма, товарищества, патриотизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Привлечение детей к физической культуре, как наиболее эффективной и доступной форме спорта.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Инструктор:

- Я рада приветствовать вас на нашем спортивном мероприятии “Весёлые эстафеты”.

- Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом - крепко дружим!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно!

И ещё есть важный момент, перед нашим соревнованием нужно дать клятву. Прошу подготовиться и повторять за мной: - Торжественно клянёмся участвовать в этих соревнованиях, соблюдать правила по которым они проходят, и уважать соперников.

-Клянёмся!

-клянёмся бежать только в указанном направлении, шаг вправо или шаг влево, считается попыткой к бегству.

-Клянёмся!

-клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила.

-Клянёмся!

-Клянёмся соблюдать олимпийский девиз, «Быстрее, Выше, Сильней!» что значит, не бежать быстрее ветра, не прыгать выше крыши.

-Клянёмся!

-клянёмся использовать спортивный инвентарь строго по назначению

-Клянёмся!

-клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своей команды...

-Клянёмся!

Итак, кажется всё готово, мы начинаем!

## 1.эстафета: «Найди свой номер».

Подготовка: заранее из плотной бумаги вырезаются круги, диаметром 10-12 см. С одной стороны пишется номер. другая сторона просто разукрашивается.

Проведение.

Учащиеся строятся в колонну по одному и рассчитываются по порядку. Перед ними на определенном расстоянии лежат обручи, в которых находятся цветные круги, с обратной стороны которых написаны номера. По команде преподавателя направляющие бегут к обручам и ищут свой номер, с которым возвращаются к своей команде. Следующий игрок должен найти свой номер и т. д. Побеждает команда первая закончившая эстафету.

Вы размялись хорошо -

Праздник веселей пошел,

Ждут вас новые задания

Непростые испытанья.

## 2 эстафета “Золушка”

- на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут и раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

## 3 "Переправа”.

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

#### 4. «Передача мяча в колоннах».

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

У направляющих в руках по мячу.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу. Рекомендуется разнообразить способ передачи мяча (под ногами, сидя на полу над головой)

#### 5. Эстафета с обручем

Команды выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 6 м с расстоянием между участниками около 1 м. Капитаны команд стоят первыми, держа в вытянутых вперед руках обручи. По сигналу ведущего, капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

#### 6. «Белочка, несущая орех»

Приготовьте для каждой команды по 5—7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» — пронести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая по 2—3 мяча.

#### Конкурс загадок

Ведущий. Конкурс состоит из двух этапов. Первый этап: члены команды — мама и папа — получают воздушный шар с текстом загадки внутри. Этот воздушный шар они должны зажать между лбами и по сигналу ведущего так надавить на шар, чтобы он лопнул. Затем, уже на втором этапе, участники конкурса должны прочитать текст загадки и подготовить на него ответ. Чья команда быстрее ответит, та и получит большее количество баллов.

1. Что можно приготовить, но нельзя съесть? (Уроки.)

2. Что всегда кладут в суп, но перед едой обязательно выбрасывают? (Лавровый лист.)

3. Что на чужой спине едет и груз везет? (Рюкзак.)

## 7.»Сиамские близнецы»

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

## 8.Эстафета "Возьми последним"

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, на расстоянии 20 метров расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и так далее. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берёт справа, другой - слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмёт последний предмет.

## 9.Эстафета «Крабик»

Инвентарь: для каждой команды – один баскетбольный мяч, один обруч.

Описание эстафеты: По сигналу судьи первый участник каждой команды принимает положение «упор сидя сзади» («крабик») баскетбольный мяч кладёт на бедра (между ног). По сигналу судьи участник каждой команды начинает движение ногами вперед «доходит» до линии перед обручем поднимется, кладет баскетбольный мяч в обруч и в обратном направлении возвращается к команде и передает эстафету, касанием руки второму участнику. Второй участник до обруча берет мяч, оббегает обруч,

подходит к линии принимает и.п.- «крабик» баскетбольный мяч кладёт на бедра (между ног) и возвращается к линии старта. После пересечения им линии старта передает мяч третьему участнику эстафеты.

## 10. эстафета «Перекасти поле»

Играющие ведут мяч, двигаясь спиной вперед, к флажку, а затем обратно. На линии начала эстафеты очередной игрок принимает мяч, поворачивается и так ведет его спиной вперед.

## 11. «Меткий стрелок» (2 бутылки, наполненные водой, кегли-гранаты)

Каждый участник, метает гранату, надо уронить преграду.

## 12. «Подарок»

Для каждой команды готовится по коробке, в которую плотно укладывается мишура, а на дно помещается несколько ирисок. По команде первые игроки запускают руку в коробку и вытаскивают по одной конфете, затем передают коробки вторым участникам. Побеждает команда, первой нашедшая все конфеты.:

Сегодня, проигравших нет,

Есть, просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

- Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Всем спасибо за внимание

До счастливых новых встреч!

