                Спортивное мероприятие «Веселые старты»

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 различным 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)

5этап – «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 кроватку,

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 пары. Ребята занимаются в спортивной школе бальных танцев.

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.