**ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ**

(для детей пришкольного лагеря)

**Цели и задачи:**

* получение навыков коллективных действий по принятию решений в экстремальных условиях соревнований;
* организация активного отдыха детей в школе;
* воспитание товарищеской взаимопомощи, умения сочетать личное и общественное.

**Место проведения:** спортзал школы

**Техника безопасности:** Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении эстафет:

* Расставить команды, так чтобы они не соприкасались друг с другом;
* Перед каждой командой ставим конусы, обозначающую линию старта и выход за них приносит штрафное очко команде;
* Команды прибегают только в свой коридор;
* Передают эстафету у конуса по правую руку;
* Дальние конусы для команд, которые надо обегать, расставляют от края площадки до 3-х м.
* Дальние конусы от команд стоят на разном расстоянии т.к. команды разновозрастные и по физической подготовленности не равны между собой.
* После того как все готово к проведению эстафеты следует объяснение ее содержание и показ.
* После того как все команды пробежали этапы, жюри подводит итоги этапа и общие итоги соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название эстафеты** | **Инвентарь на одну команду** | **Описание эстафет** | **Штрафное очко** | **Победи**  **тель** |
| **«Наездники»** | - | Выполняется парами. Старшие мальчики везут на себе младших мальчиков. Девочки – соответственно мл. девочек. | Касание младшего ногой пола. | Кто вперед прибежит. |
| **«Коварный обруч»** | Три обруча, которые лежат на полу перед командой. | Младшие девочки обегают обручи змейкой Младшие мальчики --------- один обруч Старшие девочки -------- два обруча Старшие мальчики --------- три обруча | Неправильное выполнение задания. | Кто быстрее закончит эстафету. |
| **Конкурс капитанов старших ребят «Надутые щечки».** | 1 воздушный шарик | Надуть воздушный шарик пока не лопнет. | Прокалывать шарик самим. | У кого быстрее лопнет воздушный шарик. |
| **«Попрыгунчики»** | - | Выполняется прыжок с места, второй участник становится на его место приземления и делает свой прыжок и т.д. | Если прыжок сделан не с места приземления. | Кто дальше прыгнет. |
| **«Кот в мешке»** | 1общий мешок, обручи игрушки по количеству учащихся. | Первому участнику из общего мешка надо достать одну игрушку и положить ее в обруч, и отдать эстафету следующему участнику, эстафета продолжается пока не закончились игрушки. | Если участник взял более одной игрушки. | У кого больше игрушек. |
| **«Быстроногие»** | 1скакалка, 2 гимнастические скамейки, 1 обруч. | Младшие девочки прыгают через обруч, младшие мальчики на одной ноге, старшие девочки прыгают через скакалку, старшие мальчики - гимнастическую скамейку. | За переход на бег. | Кто вперед закончит прыжки. |
| **«Ловкие руки»** | 1 общее ведро заполненное водой, кружка, бутылка, таз. | Нужно налить воду в свою бутылку, которая стоит в тазу. Бегают и наливают воду все по одному разу. |  | У кого больше воды в бутылке. |
| **Конкурс капитанов для младших участников.** | Карандаш, нитки, бутылка. | Младшие девочки наматывают нитки на карандаш. Младшие мальчики надевают петлю из ниток, на конце которой висит карандаш. Надо попасть карандашом в горлышко бутылки. | Для мальчиков – нельзя брать нитки руками. | Кто вперед намотает нитки и попадет карандашом в горлышко бутылки. |
| **«Веселые носильщики»** |  | Двое старших участников переносят младших на другую сторону любым способом. | Если ноги младшего участника касаются пола. | Кто вперед переправится на другую сторону. |
| **«Быстрые лыжники».** | Одна пара лыж или пластиковые бутылки, гимнастическая палка. | 1-й вариант: младшие надевают лыжи (бутылки) берут в руки гимнастическую палку, старший взявший палку в руку везет младшего до стойки и обратно. 2-й вариант: каждый надевает лыжи (бутылки) и бежит на них туда и обратно. | За расцепку участников. | Кто быстрее закончит эстафету. |
| **«Эрудит»** | Маркер, лист бумаги. | Каждому участнику написать слово, связанное со спортом. | Слова не связанные со спортом. Повторяющиеся слова не считать. | У кого больше слов. |
| **Конкурс для болельщиков.**  **Викторина.** | По одному вопросу для каждого класса. | Вопросы: «половина коня» в спортивном зале (гимнастический козел), красота изящество в движении (грация), прибор для ориентирования (компас). Легкоатлетическая обувь (кроссовки), гимнастическая перекладина (турник), подвиг спортсмена (рекорд). Танцовщица на коньках (фигуристка), льгота слабаку (фора), дорожка велогонщика (трек) и т. д. | За не правильный ответ. | Кто больше даст правильных ответов. |