**Внеклассное мероприятие  
«Веселые старты»  
Цели: укреплять здоровье учащихся, развивать их физические способности, прививать интерес к спорту, вести пропаганду здорового образа жизни.**

**Оборудование: компьютер, обручи, мячи, гимнастические палки, м. мячи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **I** | **Подготовительная часть. Здоровье – это занятие спортом, физкультурой, закаливание, ведение здорового образа жизни и, конечно, знания и дружба, сплоченность, которые помогут вам все преодолеть. Возможно, кто-нибудь из вас станет спортсменом, возможно, знаменитым и будет защищать честь своего края или даже страны. Сейчас мы с вами посмотрим презентацию «Что такое режим дня?»** | **2мин.** |  |
| **1.** | **Просмотр слайдов. Беседа с детьми.**   * **Что такое режим дня?** * **С чего вы начинаете свой режим дня?** * **Проснувшись, выполнив утреннюю зарядку, мы… (дети продолжают)** * **Позавтракали, а затем… (дети продолжают)** * **Вернувшись со школы, мы…(дети продолжают)** * **Чем вы занимаетесь в свободное время?** * **А во сколько, мы ребята ужинаем и ложимся спать?** * **Что нужно запомнить, соблюдая режим дня?** * **Почему важен режим дня для человека?**   **II. Основная часть**  **1.Построение, измерение ЧСС**  **2. Спорт в жизни каждого очень необходим.. В нашем классе со спортом дружат. Вот мы по­тому и проводим сегодня наши "Веселые старты'**".  **3. Техника безопасности во время проведений соревнований:**  **- Не начинать эстафету без сигнала учителя;**  **-выполнять эстафету по своей дорожке;**  **-не выбегать преждевременно из строя;**  **-избегать столкновений с другими учащимися.** | **6 мин** | **Посадить детей на скамейки**  **Слайд 2**  **Слайд 3,4**  **Слайд 5,6**  **Слайд 7**  **Слайд 8**  **Слайд 9, 10**  **Слайд 11, 12**  **Слайд 13**  **Слайд 14** |
| **3.ОРУ** | **Стихотворные упражнения утренней зарядки**  **-А теперь ребята, встали!**  **Быстро руки вверх подняли, (руки через стороны вверх)**  **В стороны, вперед 2р**  **1-2, 1-2, 1-2.**  **Повернулись вправо, влево, (повороты туловища, руки поочередно вперед)**  **Вправо, влево**  **1-2 Молодцы**  **И на право и еще через левое плечо**  **Топай правою ногой, (приставной шаг в стороны, руки вперед в стороны)**  **Топай левою ногой.**  **Снова – правою ногой,**  **Снова – левою ногой,**  **После – правою ногой**  **После – левою ногой,**  **1-2, 1-2, 1-2**  **Наклонились влево, вправо (наклоны туловища в стороны, руки над головой)**  **Влево, вправо**  **Получается на славу**  **Влево, вправо, влево, вправо**  **Молодцы!**  **Наклонились от души (наклон вперед)**  **Раз - нагнулся, два – прогнулся, (наклон вперед, назад, руки на пояс)**  **Руки в стороны развел,**  **1-2, 1-2, 1-2**  **Чтобы до солнышко достать,**  **Нужно на носочки встать. (потянуться вверх на носках, руки через стороны вверх)**  **1-2, 1-2, 1-2**  **Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте, руки на пояс)**  **Мы хотим сильнее стать (выпады в стороны, руками сжимать кулаки)**  **1-2, 1-2, 1-2**  **Хорошо! Молодцы**  **Потянулись от души (наклон вперед, обняв колени) Измерение ЧСС**  **.А сейчас конкурсы..Делимся на две команды.** | **5 мин**  5-6 р  5-6 р  5-6 р  5-6 р  5-6 р | Музыкальное сопровождение.  Потянуться на носках.  Ладони на себя.  Голову поднять.  Пританцовывая.  Потянуться за рукой  Следить за осанкой  Потянуться вверх.  Руки прямые |

**Эстафеты: (30мин.)**

1. **эстафета: Передача эстафетной палочки;**

**2 эстафета: Эстафета с препятствиями: проползти по гимнастической скамейке; бег; прыжок через ров (мат гимнастический), обежать фишку, вернуться назад;**

**3 эстафета: Ведение мяча змейкой;(6 фишек)**

**4 эстафета: Передай мяч другому (сидя на скамейке передать мяч ,последний садится вперёд);**

**5 эстафета: Кенгуру;**

**6эстафета: Ведения волейбольного мяча гимнастической палочкой змейкой;**

**7эстафета: Вызов номеров.**

**Заключительный этап: (2мин) Измерение ЧСС (запись в дневнике самоконтроля ) Отдохнули мы на славу. Победили вы по праву. Будь со спортом неразлучен. В мире нет рецепта лучше. Желаю вам, друзья, всегда,**

**Быть сильными спортсменами.**

**Ведь только спорт поможет вам**

**Здоровыми быть, сильными.**