**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 р5-6 р5-6 р5-6 р5-6 р | Музыкальное сопровождение.Потянуться на носках.Ладони на себя.Голову поднять.Пританцовывая. Потянуться за рукойСледить за осанкойПотянуться 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.**