**Весёлые старты.**

**Подготовительная работа.**  
Грамотные спортивные соревнования стихийно не проводятся и для того, чтобы праздник получился как следует, нужно заранее подготовиться. Разработать план или программу спортивного мероприятия ил сценарий, назначить дату, место проведения. Пригласить участников, судей и болельщиков. Собрать необходимый спортивный или подручный инвентарь для конкурсов, определиться с призами и медалями, подготовить территорию, а участникам команд придумать названия и девиз. Вместо формы - участникам соревнований можно повязать на пояс или рукав отличительные ленты.

**Начало “Веселых стартов**”  
Начинают проведение мероприятий с приветствия организаторов, и участников. Команды обращаются с кратким приветствием к соперникам. Пожимаем друг другу руки. Звучит команда “На старт!”

**Детские спортивные конкурсы**

**Беговые:**

Добежать до места назначения, выполнить задание и вернуться на линию старта.  
Бежать всей командой, при этом каждый участник бежит обхватив рукам впереди бегущего.  
Бежать по два участника. Участники бегут спинами друг к другу.  
Чехарда. Бегут два участника, перепрыгивая через друг друга.  
Один из участников держит другого за ноги, а первый бежит на руках.

* **Бег с приспособлениями:**

Бег в мешках.  
Бег с мячом. Участник катит мяч впереди себя ногой, участник прыгает с мячом зажатым между щиколоток, участник ведет мяч рукой….  
Бег с предметом в руке (ложка с водой, стакан с водой, теннисная ракетка с мячиком…)  
Бег со скакалкой  
С гимнастическим обручем.

* **Конкурсы на ловкость:**

Забрасывание мяча в корзину.  
Попадание кольцом на палку.  
Перекидывание мяча между игрокам.  
Кидание дротиков.  
Боулинг или сбивание предметов мячом.

Ребёнок удерживает в руках **2** мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_13.jpg

**Эстафета с рогатым мячом «Родео»**

1. Ребёнок скачет на большом мяче до ограничительного знака и обратно.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_17.jpg

**Эстафета с баскетбольными мячами «Гонки с мячом»**

1. Ребёнок одной рукой проводит **1** мяч до ограничительного знака и обратно.



Ребёнок, держа под мышками два мяча и один мяч придерживая бедрами, должен проскакать туда и обратно.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_32.jpg

**«Мяч ловцу или попади в корзину»**



Два «ловца» (взрослые спортсмены) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (две девочки и две взрослые участницы) должны закинуть баскетбольный мяч своему «ловцу» (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета «семь».

Это же задание выполняют четыре девочки той же команды.



**Скакалки**

Команды выполняют задания конкурса друг за другом. Каждый удачный прыжок приносит команде 1 очко.

1. Ребёнок прыгает через скакалку на правой ноге 10 раз или до ошибки.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_44.jpg