**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.



**Эстафета с рогатым мячом «Родео»**

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



**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.



**«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.

