РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

ЫРБАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ТОДЖИНСКОГО КОЖУУНА

***Внеклассное мероприятие***

***«Весёлые старты»***

***Для учащихся 1-4 классов***

 

 Подготовила: Полозова Елена Валерьевна

Ырбан-2013г

**Цель**: Сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание умения школьников использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха

**Место проведения**: спортивный зал

**Участники:** учащиеся 1-4 классов в полном составе.

Оборудование: магнитофон, обручи, мячи, гимнастические палки, ведра, газеты, шишки.

**I. Организационный момент.**

**1. Построение.**

**2. Вводная часть.**

Спорт - это здоровье!

Спорт - это крепкие мышцы!

В спорте во все времена

Воля стальной быть должна.

Спорт - это мужество.

Спорт - это мастерство.

Плюс дисциплина.

Плюс Дружба.

Лишь тогда будет...

Ученики. Победа.

Учитель.

Спортсмен преодолел себя.

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорды,

И даже не победа,

Здоровье главное - его приносит...

Ученики. Спорт.

Учитель. Спорт в жизни каждого очень необходим. Ведь не зря говорят, что человек должен быть красив и духовно, и физически. В нашей школе со спортом дружат. Вот мы потому и проводим сегодня наши " Весёлые старты '". Делимся на две команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество девочек и мальчиков. Затем команда выбирает капитана.

Классы делятся на команды. Звучит музыка.

Учитель. Итак, две команды - на старт. Команды строятся у финишной линии, лицом друг к другу.

Учитель. Команды приветствуют друг друга. Идёт приветствие команд.

Учитель. Приступим к соревнованиям. Как говорится: "На старт, внимание!".

Куда, куда несут меня

Мои родные ноги?

Порой не знаю я сама,

Куда же попаду я.

А как порой они бегут.

Куда, куда меня несут?

Ах, ноги, ноги, вы мои.

Порой меня жалейте вы.

**Конкурс капитанов.**

Каждый капитан должен из букв сложить текст пословицы: «Здоровым будешь – все добудешь!»

**Эстафета** «Прыжки по кочкам»

 Участник команды встаёт на кочку из бумаги, перепрыгивает на другую и т.д.

 **Эстафета «Наездники»**

 1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

**Эстафета «Перенеси предмет»**

 На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесёт быстрее всех.

 **Эстафета «Капкан»**

 Участники добегают до финиша по 1 человеку, встают в обруч. Два последних участника тянут всех назад.

 **Эстафета «Перетягивание каната»**

**Эстафета «Прыгуны»**

Инвентарь: обручи, Напротив каждой команды находится обруч. Первый участник обегает обруч, берет за руку второго участника и бежит с ним до обруча. Первый уч. остаётся стоять в обруче, а второй бежит за третьим и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Бег с двумя мячами**

Первый бежит с двумя мячами до первого обруча, кладёт в обруч один мяч, бежит до второго обруча, кладёт в обруч второй мяч, обегает обруч, возвращается назад, передаёт эстафету второму. Второй бежит, собирает мячи, обегает последний обруч, возвращается назад, передаёт мячи следующему и т.д.

**Эстафета "Спортивная ходьба"**

Учитель. В нашей эстафете процесс ходьбы будет таким: участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. То есть с каждым шагом участники будут передвигаться вперёд только на длину подошвы их обуви. Дошли до обруча, который лежит на дистанции 8 метров, взяли мяч, который лежит в кругу, и таким же шагом назад. Передали мяч следующему участнику, который должен положить мяч в круг, и стали в конец колонны. Так до последнего человека. Кто нарушает правила, начинает дистанцию с самого начала. На старт, внимание, марш!

Учитель. Мой резвый друг, прыгучий друг -

Он по забору стук да стук!

То вверх летит под облака

Он, голубей пугая,

То бойко пляшет гопака,

С травы росу сбивая.

А то хитрец через забор

На улицу ускачет.

И дом, и улица, и двор

От непоседы плачут.

Ребята, вы догадались, с каким предметом будут следующие конкурсы?

Ученики. С мячом.

Учитель. Правильно.

**Эстафета "Бег с мячом"**

Учитель. Конкурс парный. Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до обруча, не уронив его. Обруч нужно оббежать и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаёте мяч, и следующая пара повторяет весь маршрут. Если у кого-то падает мяч. нужно вернуться на начало маршрута.

Задание понятно? Тогда на старт, внимание, марш! Звучит музыка, идёт эстафета.

Кто в мишень бьет лучше всех,

Тому сопутствует успех.

Нужно метким быть, друзья,

Пригодится, знаю я!

**Эстафета "Стрельба"**

Учитель. Мишенью будет служить обычное ведро, в которое участники станут метать шишки. Участнику каждой команды вручается по три шишки. Ведро-мишень установлено на расстоянии 5 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в ведро. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету и которая больше забросит шишек. На старт, внимание, начали!

**Эстафета "Толкание ядра"**

Учитель. Для ядра мы взяли газету и скомкали её, чтобы получился плотный небольшой ком. Теперь вспомните, как толкают ядро спортсмены: берут его в одну руку, плотно прижимают к плечу, а затем рука распрямляется так, чтобы все усилие шло на ядро, которое надо вытолкнуть. Вы делаете точно так же. Первый игрок начинает с финишной прямой. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и становится так, чтобы пальцы нош касались ядра, - это и будет его исходная позиция, с неё он будет бросать ядро. Таким образом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чьё ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

Учитель. И последняя эстафета.

Он бьётся в стенку головой,

Все нипочём ему, живой,

Он лбом своим с разлёта

 Врезается в ворота.

Итак, эстафета наша с чем?

Ученики. Вновь с мячом.

**Эстафета с мячом**

Учитель. Каждой команде вручается мяч. По команде вы зажимаете мяч между ног прыгаете или бежите, как у вас получится, до обруча. Кладёте мяч в обруч и бежите до своё! команды. Следующий участник добегает до обруча, зажимает мяч между ног и уже бежите ним обратно к команде. И так до последнего участника. Кто первый закончит, тот и победил, Если мяч выронил кто-то, то начинает все сначала. Задание понятно? На старт, внимание, марш! Звучит музыка, идёт эстафета.

Учитель. Вот и закончились наши " Весёлые старты ".

Победила у нас дружба, но есть команда, которой повезло больше. Она оказалась не много быстрее, сильнее и выше. Поздравляем вас, ребята. Идёт награждение победителей.

Ученик.

Со спортом будем мы дружить

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

Учитель.

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровым быть и сильными.

 Мы отдохнули все на славу,

 И победили вы по праву,

 Похвал достойны и наград,

 Призы вручить вам каждый рад.

Слово для подведения итогов и награждения предоставляется уважаемому жюри