**Веселые старты в начальной школе, 4 класс**

Формируются 2—3 команды.

Обязательно следует подумать над тем, как будут выглядеть члены команд. Самый оптимальный вариант — это спортивная форма двух цветов. Украсят членов команды приготовленные заранее эмблемы или значки, прикрепленные к форме. К началу состязаний каждая из команд должна иметь название и девиз.

Праздник начинается с представления команд и жюри. Жюри сразу же включается в работу, оценивая девизы команд и экипировку. После окончания каждого этапа жюри подводит итог: кто выиграл, почему, какие были нарушения. Окончание праздника — подведение итогов, вручение призов.

Ниже приводится описание эстафетных игр и забавных состязаний, из которых можно составить интересную программу «Веселых стартов», отобрав несколько заданий для проведения эстафет.

*Звучит фонограмма песни «Если хочешь быть здоров».*

**Ведущая**: Наш праздник здоровья — «Весёлые старты» мы начинаем с выступления гимнасток.

***1. Эстафета с мячом***

По сигналу ведущего первый участник команды бежит до финишной отметки (линия, стул, кегля и т.д), ведя перед собой баскетбольный мяч. Пройдя её, он возвращается обратно обычным бегом, держа мяч в руках, и передает эстафету следующему участнику.

***2. Эстафета с кеглями***

По сигналу ведущего первый участник команды, взяв в руки теннисный мячик, бежит вперед до финишной отметки. Там он бросает мяч по впереди стоящим кеглям (5 штук, расстояние между ними 30 - 40 см). Далее он бежит вперед за мячиком и, подобрав его, возвращается к своей команде, передавая эстафету следующему участнику. В этом конкурсе каждой команде прибавляются очки за сбитые кегли (по одному очку за каждую).

***3. Эстафета с воздушным шаром***

Участники команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передавая шар следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

***4. Эстафета с обручем***

Команды выстраиваются параллельно друг другу на расстоянии 6 м с расстоянием между участниками около 1 м. Капитаны команд стоят первыми, держа в вытянутых вперед руках обручи. По сигналу ведущего, капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды, тот проделывает то же самое и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

***5. Эстафета «Поезд»***

Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией, а в 10—12 м от каждой из них ставят стойки (или стулья). По сигналу ведущего капитаны команд, стоящие первыми, бегут к стойкам, обегают их, возвращаются к своей колонне, но не останавливаются, а огибают ее и снова бегут к стойкам. Когда они пересекают стартовую черту, к ним присоединяются вторые номера, обхватив капитанов за пояс. Теперь участники вдвоем обегают стойку. Точно так же к ним присоединяются третьи номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая вагончики поезда (не расцепляя рук), финиширует, т.е. последний игрок пересекает линию старта.

***6. Эстафета «Градусник»***

Без помощи рук обе команды на скорость передают бутафорский градусник так, чтобы он обязательно находился под левой рукой.

***7. Эстафета «Солнышко»***

У старта перед каждой командой лежат палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 м, кладут обруч. Задача участников эстафеты — поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

***8. «Белочка, несущая орех»***

Приготовьте для каждой команды по 5—7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» — пронести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно. Можно усложнить задачу, давая по 2—3 мяча.

***9. Бег на одной ноге***

По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув ее таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему участнику.

***10. Бег в мешке***

Представители от обеих команд выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу. В руках у первых — мешки. По сигналу ведущего Участники залезают в мешки, «бегут» до финишной отметки, после чего снимают мешки и бегут обратно, чтобы передать их следующим участникам.

***11. Парные гонки***

Обычно соревнования в беге на скорость проводятся раздельно между мальчиками и девочками. Мальчики бегают быстрее девочек, они сильнее. А вот в этой эстафете пары составляются из мальчиков и девочек. Дистанция для забега 20 м. Участники берутся за руки, бегут до финишной отметки, огибают ее и возвращаются обратно. От старта до финиша руки отпускать нельзя.

***12. Бег «на трех ногах»***

От каждой команды выделяются по два представителя. Пары становятся у линии старта. Левая нога одного участника приматывается или привязывается к правой ноге другого. По сигналу ведущего связанные пары устремляются к финишу наперегонки.

***13. Гонки «сороконожек»***

Команды выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу, и каждый берет стоящего впереди за пояс. По сигналу ведущего команды бегут к финишной отметке. Выигрывает «сороконожка», первой достигшая цели, не развалившись.

***14. Челнок***

Посередине площадки проводят черту, неподалеку от которой выстраиваются обе команды. Представитель одной из них выходит к черте и прыгает с места как можно дальше от черты. К отметке, куда допрыгнул представитель первой команды, выходит представитель другой команды и прыгает обратно к черте. После этого еще один представитель первой команды прыгает в обратную сторону и т.д. Если последний прыжок оказался за чертой, то завершающая соревнование команда побеждает: сумма прыжков ее участников больше. Если последний прыгун не допрыгивает до черты, то побеждает другая команда, начинавшая игру.