



"Веселые старты"

(соревнования между родителями и учениками)

Ефремова Ирина Владимировна, учитель начальных классов

*Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься нужно нам!*

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.
3. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, спортивные скамейки, сшитые снежки из ткани, корзины для метания

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящается он дню здоровья !

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. В соревнованиях участвуют 2 команды

1. команда родителей (начальные классы),
2. команда учеников (начальные классы).

Представление команд (название, девиз, визитка).

Жюри.

А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Выступление детей.

*Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.*

*Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – физкульт-привет!*

*Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!*

*В мире нет рецепта лучше,
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь 100 лет –
Вот и весь секрет!*

*Мы праздник мира, дружбы открываем.
Спортивный праздник закипит сейчас!
Мы спортом дух и тело развиваем,
Он наполнит силой каждого из вас!*

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

1 эстафета.

“Разминка”.

Добежать с мячом, чеканя его о пол, до противоположной стороны зала, огибая кегли; вернуться обратно. Передать мяч следующему участнику. Так до тех пор пока все участники команды не пройдут эстафету.

2 эстафета.

“Перекасти поле”.

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

3 эстафета.

“Третий не лишний”

Обруч .2 участника из команды бегут внутри обруча до ограничительного знака и обратно. У линии старта добавляется по одному человеку в обруч, и перебегают на противоположную сторону зала, оставляют там игрока снова бегут двое в обруче до старта, забирают ещё игрока и так пока все члены команды не перебегут на противоположную сторону зала. Побеждает та команда, которая первая переведёт всех игроков на противоположную сторону зала.

4 эстафета.

«Точно в цель»

Каждой команде выдаётся по 10 комочков. Необходимо попасть в корзину каждому участнику команды. Каждое попадание – 1 очко.

5 эстафета.

“Дружба”.

Удерживая лбами мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

6 эстафета.

“Посиделки”.

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается

7 эстафета

Кенгуру»

Содержание: Команды построены по одному перед стартовой линией, у направляющего между коленями зажат мяч. По сигналу первый участник команды прыжками на двух ногах продвигается до обозначенного места, обогнув контрольную отметку, возвращается назад, передает мяч следующему участнику. Второй участник выполняет то же, что и первый. При потере мяча участник обязан поднять его и продолжить выполнение задания. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

8 эстафета «Прыгуны»

Инвентарь: обручи, скакалки.

Напротив каждой команды находится обруч со скакалкой. Участник берет в руки скакалку, перепрыгивает через нее 3 раза, кладет скакалку на место и передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.”

(Можно использовать не все эстафеты.) Пока жюри готовится огласить окончательные итоги, вас приветствуют учащиеся начальной школы:

Подведение итогов.

.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!