

## **Тема: «Весёлые старты»**

**Цель:** сохранение и укрепление физического здоровья детей, пропаганда спорта и здорового образа жизни, привлечение воспитанников к спортивно-массовым мероприятиям.

### **Задачи:**

**образовательная:** способствовать развитию физических качеств: скорости, ловкости, выносливости;

**развивающая:** развивать внимание, мышление, устную связную речь, аналитические и познавательные способности при оценке информационного материала, умения слушать, принимать участие в обсуждении; развивать навыки сотрудничества, активность, инициативность, самостоятельность, расширять кругозор воспитанников;

**воспитательная:** воспитывать потребность вести здоровый образ жизни, воспитание через игровые эпизоды отношений игрового партнерства, стиля взаимодействия и противодействия, нравственности и духовности ребенка.

**Оборудование:** тематическая презентация, фонотека, мячи волейбольные, обручи, воздушные шары.

**Форма проведения:** физкультурно-спортивное мероприятие.

**Предварительная работа:** игроки распределены по командам (методом жеребьёвки); игроки выбрали капитана, придумали название и девиз для команд, заранее назначено место построения команд.

**Место проведения:** спортивная площадка

**Призы:** наклейки спортивной тематики

## **Ход мероприятия**

### **Построение.**

- В одну шеренгу становись! Равняйся! Встали красиво, руки вдоль туловища, спина прямая! Смирно! (Построение детей в шеренгу). Вольно!

- Здравствуйте, ребята! Я рада приветствовать вас на нашем спортивном мероприятии «Весёлые старты». А для чего мы их проводим? (Ответы детей)

- Для того, чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Но прежде, чем приступить к нашей программе, нужно принять участие в разминке. Ребята, давайте все вместе произнесём позывной для начала разминки:

- Разминка, разминка

На нас посмотрите-ка!

Ритмичны, красивы,

Спортивны, здоровы,

Разминку мы любим и в школе и дома

Так давайте, все вставайте

И за нами повторяйте.

### **Разминка.**

- Налево, раз-два. Шагом марш. Медленная ходьба.
- руки на пояс, идём на носочках.
- руки на пояс, идём в полуприсест.
- руки к плечам, круговые движения руками вперёд – 4 раза, назад – 4 раза.
- медленный бег – 2 мин.
- медленный шаг, восстановление дыхания. (Стой, раз, два)
- направо.

### **Построение команд.**

- Молодцы ребята! Вот теперь, я вижу пора отправляться за победой. Состязания будут проходить между двумя командами. Сейчас зазвучит музыка, вы будете двигаться, используя знакомые плясовые движения, а когда музыка перестанет звучать, вы построитесь в 2 колонны-команды.

### **Музыкально-двигательная игра «Пляска»**

Дети пляшут под музыку, используя знакомые плясовые движения. С окончанием музыки они бегут на свои места и строятся в 2 колонны – команды.

- Ребята, а теперь каждая команда объявит своё название и девиз.

#### **1) представление команд**

Команда «Спортсмены» Команда «Снайперы»

#### **2) девиз:**

Мы со спортом с детства дружим.

Бегай, прыгай и пляши.

Спорт всем в жизни очень нужен.

Спорт – лекарство для души»

#### **3) командиры**

- Ребята, а теперь давайте поприветствуем друг друга (произносим хором):  
« **Физкульт – Привет! Физкульт – Ура!**»

- Ребята, прежде чем начать «Весёлые соревнования» предлагаю вам вспомнить правила, которыми мы руководствуемся во время спортивных состязаний и спортивных игр. Повторяйте за мной:

1. Играем ради удовольствия.
2. Играем честно!
3. Сохраняем спокойствие независимо от исхода игры.

Итак, участники, к конкурсу приготовиться. За каждое правильно и быстро выполненное задание, команда будет получать баллы. Команда, закончившая эстафету первой – 2 балла, за второе место -1 балл. А в конце нашего

мероприятия после того, как вы пройдёте все состязания, мы посчитаем заработанные баллы и подведём итоги, выявим команду победителей.

Ребята, знайте, что оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество. Соблюдайте правила поведения и безопасности на соревнованиях. Конкурс начать!

### **Подвижные игры.**

#### **1. Игра «Букет из шаров».**

Участники команд стоят друг за другом. Впереди на расстоянии 5 метров, лицом к команде стоят капитаны. Между командами и капитанами на полу лежат обручи в середине которых находятся воздушные шары. По сигналу педагога первые игроки бегут к обручу, берут один воздушный шар и добегают до своего капитана вручив ему шар. После чего игрок бежит к своей команде, дотрагивается до руки второго участника команды и бежит в хвост колонны. Второй, а затем и остальные игроки команды повторяют те же действия. Выигрывает та команда, которая первая перенесёт все воздушные шары своему капитану и займёт первоначальное положение.

#### **2. Игра «Исправь осанку».**

Участники команд стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки. Впереди капитаны. У них в руке мяч. По сигналу капитаны поднимают мячи над головой и передают его стоящим сзади игрокам. Те - следующим, и так до конца. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передаётся тем же способом в обратном направлении. Впереди стоящий ученик, получив мяч, подаёт команду «Исправь осанку!» Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

#### **3. Игра «Цапли и лягушки».**

Одна команда в роли лягушек, вторая – цапли. В первом ряду, в шеренгу стоят цапли, на расстоянии 2 метров от них спиной к цаплям сидят лягушки. Дети начинают произносить слова:

Идёт, идёт охота,  
Заквакало болото,  
Лягушки удирают  
Со всех зелёных лап!  
Им вовсе не охота,  
Им страшно неохота,  
Чтоб цапли их зацапали  
Цап, цап, цап!

После произнесения последнего слова «цап» лягушки начинают прыгать в полном присесте вперёд до обозначенной линии, а цапли прыгать стоя на одной ноге, стремясь догнать и поймать лягушку. Лягушка, которую поймала цапля встаёт и прекращает борьбу. Лягушка, которая запрыгнула за пределы обозначенной линии, считается победительницей. Подсчитывается количество лягушек победительниц. Затем команды меняются ролями. После чего подводятся итоги. Выигрывает та команда, у которой большее количество лягушек допрыгало до обозначенной линии.

#### **4. Игра «Точный удар».**

Команды выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними кладут на пол обруч. По сигналу первый игрок одной команды бросает мяч о пол в центр обруча так, чтобы он отскочил по направлению к игроку другой команды, и отходит в сторону. Поймав мяч, игрок второй команды таким же способом возвращает его и отходит в сторону. Ловит мяч второй игрок первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят все игроки обеих команд. Игра ведется в быстром темпе. Если мяч не будет пойман или заденет обруч, бросок не засчитывается. Виновный в этом остается на месте и бросает мяч вторично. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

#### **5. Игра «Бег по кочкам».**

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки очередному номеру, а игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

#### **6. Игра «Поймай мяч».**

Участники команд стоят друг за другом. Впереди, на расстоянии 2 метров, лицом к команде стоят капитаны. У капитанов в руках по волейбольному мячу. По сигналу капитаны одновременно бросают мячи впереди стоящим игрокам в своих командах. Поймав мяч, игрок бросает его обратно капитану и тотчас приседает. Затем игрок бросает мяч второму игроку и, получив его обратно, - третьему и так далее по порядку. Завершением игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Ошибки: в случае потери мяча его должен подобрать тот, кому был брошен мяч (капитан или игрок команды), затем вернуться на своё игровое место и выполнить передачу мяча. Игрок команды после броска мяча приседает.

#### **7. Игра «Весёлый поезд».**

Участники команд стоят друг за другом. Капитан впереди, в этой эстафете он «локомотив», а остальные игроки – «вагоны». После сигнала капитан бежит вперёд до обруча и назад до команды один. Потом он с собой берёт «вагон» и проделывают путь вдвоём. И так до конца. Выигрывает та команда, которая первая проделала со всеми игроками весь путь и встала на исходное положение.

Ошибки: игроки не должны отцепляться друг от друга, иначе будут засчитываться штрафные очки.

- Ребята, вот и подошли к финалу «Весёлые соревнования».

Вас ждут призы и награждения. А пока идет подсчет очков, предлагаю вам поиграть в игру «Музыкальное объятие», которая, позволит вам вновь ощутить себя одной дружной командой. И пусть борьба между вами происходит только на уроках физкультуры, во время состязаний, а в остальное время помогайте друг другу, поддерживайте и будьте дружными.

### **Игра «Музыкальное объятие».**

Дети двигаются, прыгают под весёлую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребёнок должен крепко обнять кого-либо. Затем музыка продолжается, дети прыгают парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются всё большие и большие круги, пока все дети не объединятся в одном музыкальном объятии.

### **Подведение итогов.**

Построение команд в одну шеренгу (сначала строится одна команда, затем другая. Капитаны стоят впереди своих команд).

Объявление команды победителя.

Награждение.

Я желаю вам крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

### **Танец «Барбарики»**

Дети строятся парами и покидают спортивную площадку.