

**МБОУ СОШ № 1 ст. АЗОВСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ПАВЛА НИКОЛАЕВИЧА ЛЫСЕНКО**

**Веселые старты
«Дружные, активные,
спортивные ребята»**

**Подготовил учитель
физкультуры :
Ежак С.А.**

ЦЕЛЬ: ФОРМИРОВАНИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УСТОЙЧИВОГО ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, К ПРИНЯТИЮ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК АЛЬТЕРНАТИВЫ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Задачи:

- ❖ прививать стремление к здоровому образу жизни
- ❖ развивать личность ребёнка на основе привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом
- ❖ пропагандировать спорт, как альтернативу негативным привычкам
- ❖ воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и творческого мышления

Инвентарь:

кегли, обручи, баскетбольные мячи, большие мячи с ушками, листы бумаги, фломастеры, гимнастические палки, скакалки

КОНКУРС 1. «ПЕРЕПРАВА В ОБРУЧАХ»

Капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.



КОНКУРС 2. «КТО БОЛЬШЕ»

По сигналу первый участник бежит к листку бумаги, где написано «Здоровый человек – это : «человек» - вы должны написать слово прилагательное (крепкий, весёлый, красивый, стройный, сильный, ловкий, румяный и т.д.), и вернуться назад, передав фломастер другому игроку, следующий бежит и пишет слово (слова не повторять).



КОНКУРС 3. «ДРУЖБА»

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

КОНКУРС 4. «ПЕРЕКАТИ ПОЛЕ»

Участники бегут спиной вперёд и с помощью обруча катят мяч до ограничительного знака и обратно.



КОНКУРС 5. «ПОЛЕТ»

Ведущий произносит стихотворение: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, понесёмся над лесами. А потом вернёмся ... (вместе)».

Участник делает самолётик.

– Кто быстрее?

– «Взлёт!». Чей самолет дальше улетит?



КОНКУРС 6. «КОМБИНИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА»

- I этап:** первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.
- II этап:** второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

КОНКУРС 7. «ДОСКАЖИ ПОСЛОВИЦУ»

В здоровом теле – здоровый ...

Здоровье дороже ...

Курить – здоровью ...

Быстрого и ловкого болезнь не ...

До свадьбы ...

Здоровья не ...

Солнце, воздух и вода – ...

КОНКУРС 8. «БЫСТРАЯ ПЕРЕДАЧА»

Команда стоит в колонну по одному, последний игрок стоит спиной к команде. Первый участник передает большой мяч по правой стороне команды до последнего участника, последний участник передает мяч по левой стороне колонны. Как только мяч попадет первому участнику, он передает мяч из рук в руки над головами колонны, а последний пропускает мяч под ногами всей колонны. Повторяем 4 раза. Чья команда завершит эстафету первой.



КОНКУРС 9. «БЕЗ ТАПОЧКА»

На старте каждый участник стоит в одном тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу первый бежит к коробке, и каждый надевает свою второй тапочек, затем бежит к своей команде и передает эстафету второму, по окончании все выстраиваются в одну шеренгу.



КОНКУРС 9. «КТО – КОГО»

От каждой команды выходят по две пары, в руках у каждой пары скакалка у первого скакалка в руках, второй стоит лицом к первому. По сигналу каждая пара начинает прыгать через скакалку. Чья команда пропрыгает дольше всех.

КОНКУРС 10. «ЕХАЛИ МЕДВЕДИ НА ВЕЛОСИПЕДЕ...»

«Проехать» (пробежать) вдвоём - верхом на «велосипеде» (гимнастической палке), первый держит палку спереди, другой сзади.

**Дружите со спортом!
Уважайте спорт! Занимайтесь им!
Ведь кто крепок телом – богат и делом!**

