Веселые старты

**Цель:** приучать учащихся к здоровому образу жизни.

**Оформление:** спортивный зал, украшенный шарами, рисунками спортивных снарядов и фотографиями известных спортсменов.

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

***Ведущий:1***

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 победа.

***Ведущий:2***

Спортсмен преодолел себя.

А это значит много.

И главное здесь даже не рекорды,

И даже не победа,

Здоровье главное - его приносит спорт.

**Ведущий:1**

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 и проводим сегодня наши "Веселые старты'". Сегодня встречаются команды 3 и 4 класса.

*Под музыку в зал заходят команды. Занимают место на старте.*

**Ведущий:2**

**Команды готовы? (да).**

**Ведущий:1**

Разрешите мне представить наше уважаемое жюри. Главный судья соревнований\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Судьи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий:2**

*Слово для приветствия представляется капитаном команд.*

***Ведущий:1***

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.

**Эстафета «Скакалка под ногами»**

Учащиеся стоят в колонну по одному. У первого скакалка, с ней он бежит до стойки обегает вокруг стойки и возвращаясь к старту, отдает свободный конец следующему участнику. И двигаясь вдоль строя, они как бы подрезают его.

**Ведущий: 2**

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.

***Ведущий:1*** Правильно.

**Эстафета "Бег с мячом"**

Конкурс парный. Два участника одной команды становятся друг против дру­га и зажимают лбами большой мяч. Затем нужно постараться как можно быстрее добежать до стойки, не уронив его. Нужно оббежать стойку и в таком же положении вернуться к своим друзьям. Передаете 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, идет эстафета.

***Ведущий:2***

Капитан, капитан, улыбнитесь,

Ведь улыбка - это флаг корабля.

Капитан, капитан, не ленитесь,

Только смелым покоряются моря.

Итак, какой наступил конкурс?

***Ученики.*** Конкурс капитанов.

***Ведущий:1*** Правильно.

**Задание для капитанов**

Капитаны должны подойти по команде к мячам, которые лежат на середине зала. Каж­дому капитану вручаются две гимнастические палки. Этими палками они должны взять мяч и поднять его до уровня своих плеч. Кому удастся это сделать быстрее, тот и победил. *Звучит музыка, капитаны соревнуются.*

***Ведущий:2***Конкурс капитанов закончился. Мы продолжаем наш спортивный праздник.

Кто в мишень бьет лучше всех,

Тому сопутствует успех.

Нужно метким быть, друзья,

Пригодится, знаю я!

**Эстафета "Стрельба"**

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!

*Звучит музыка, идет эстафета.*

***Ведущий:1***

***Молодцы!***

***Слово предоставляется уважаемому жюри.***

Команды отдохнули и рвутся в бой. Переходим к следующей эстафете

**Эстафета "Толкание ядра"**

Для ядра мы взяли газету и скомкали ее, 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 ног касались ядра, - это и будет его исходная позиция, с нее он будет бросать ядро. Таким обра­зом поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник отметает ядро, и чье ядро будет дальше, тот и победил. На старт, внимание, марш!

*Звучит музыка, идет эстафета.*

***Ведущий:2***

И последняя эстафета.

Он бьется в стенку головой,

Все нипочем ему, живой,

Он лбом своим с разлета

Врезается в ворота.

Итак, эстафета наша с чем?

***Ученики.*** Вновь с мячом.

**Эстафета с мячом**

Каждой команде вручается мяч. По команде вы зажимаете мяч между ног и прыгаете, до обруча. Кладете мяч в обруч и бежите до своей команды. Следующий участник добегает до обруча, зажимает мяч между ног и уже прыгает 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, идет эстафета.*

***Ведущий:1***

Вот и закончились наши "Веселые старты".

***Слово предоставляется уважаемому жюри.***

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

***Ведущий:2***

Со спортом будем мы дружить

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

***Ведущий:1***

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровыми быть, сильными.

**До новых встреч.**

*Команды под музыку покидают зал.*