**Содержание:**

1. Пояснительная записка…………………………………………………3
2. Ход мероприятия……………………………………………………….7
3. Список использованной литературы…………………………………13

**Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития огромное значение имеет формирование физически здоровой, социально-активной и гармонически развитой личности.

Однако, многочисленные исследования последних лет показывают, что 20-30% детей, пришедших в 1 класс имеют физические недостатки или хронические заболевания. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

Здоровье - главная составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Здоровые люди дольше сохраняют трудоспособность.

Целью образования в области физической культуры является формирование физической культуры личности школьников, то есть устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи. Именно в школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность. Формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка. Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Школа должна стать базой для реализации профилактики и оздоровления подрастающего поколения.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одной из важнейших составляющих физического воспитания в школе является внеклассная спортивно-массовая работа. В рамках этой работы в школе должны проводиться различные соревнования, спортивные праздники, дни здоровья, туристические походы, игры.

Физическое воспитание во внеурочное время тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием школьника и активно содействует всестороннему развитию детей, учит четкому подчинению дисциплине, выполнению правил, норм спортивной этики, уважению соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей.

Спортивные мероприятия помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

**Цели и задачи мероприятия «Веселые старты»**

**Цели:**

• Пропаганда физической культуры и спорта;

• Сохранение и укрепление здоровья учащихся;

• Приобщение школьников к систематическим занятиям физической культурой и различными видами спорта;

• Формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

• Воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

• Образовательная – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

• Оздоровительная – укрепление здоровья учащихся, содействие физическому развитию школьников, а также профилактика наиболее распространенных заболеваний.

**Ожидаемые результаты.**

1. Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

2. Повышение уровня физического, а отсюда – психического и социального здоровья детей.

**Содержание**

В соревнованиях «Веселые старты» участвуют 2 команды. Команда 4 «А» класса – «Позитив», команда 4 «Б» класса – «Большая компания». Каждая команда состоит из 10 человек (5 мальчиков и 5 девочек). В жюри входят классные руководители и педагог-организатор, они подсчитывают очки, объявляют результаты, подводят итоги соревнований, вручают грамоты.

Мероприятие «Веселые старты» включает в себя проведение 10 эстафет различной направленности. Если в итоге при подсчёте очков команды набирают одинаковое количество баллов, то проводится дополнительная эстафета для выявления победителя. Эстафеты включают в себя элементы таких видов спорта как, легкая атлетика, баскетбол, гимнастика. Командам на каждом этапе начисляется за 1 место - 1 очко, за 2 место – 2 очка. Команда победительница определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Участникам и зрителям по ходу соревнований будет предложено отгадать несколько загадок, связанных с различным видами спорта. Баллы за отгаданную загадку можно отдать команде, которую поддерживает болельщик.

Проведение мероприятия начинается после разминки, в которую входят 5 – 7 упражнений на основные группы мышц. Разминку проводит учитель физической культуры.

Во время проведения эстафет играет музыка.

**Оборудование и инвентарь**: эстафетная палочка 2 шт., мячи баскетбольные большие 2 шт., мячи баскетбольные маленькие 2 шт., мячи волейбольные 2 шт., воздушные шары 2 шт., обруч гимнастический 2 шт., 2 кегли, ноутбук, колонки, свисток.

**Место проведения**: спортивный зал МКОУ "СОШ №2".

**Время проведения**: 25 января

**Ход мероприятия:**

Ведущий:

Добрый день, дорогие друзья. Мы рады видеть вас. Сегодня состоится спортивный праздник для девочек и мальчиков, обладающих вниманием, волей к победе, выдержкой, смекалкой. К соревнованиям допускаются ловкие, быстрые, не равнодушные к своему здоровью и физическому развитию ребята.

Давайте поприветствуем наших участников. Звучит музыка. Выходят участники соревнований, строятся.

Ведущий читает стихи:

Поиграй-ка, поиграй-ка

Наш веселый стадион.

С физкультурой всех ребят

Он подружит навсегда

Если хочешь стать умелым

Ловким, быстрым, сильным, смелым.

Научись любить скакалки

Гири, обручи и палки,

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай,

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись-

Вот здоровья в чем секрет,

Будь здоров! Физкульт привет!

Ведущий предоставляет слово командам для приветствия:

Команда 4 «А» класса – «Позитив»

Девиз:

В спорте важен позитив,

Благодаря ему ты жив!

Команда 4 «Б» класса – «Большая компания»

Девиз:

Мы компания большая,

Нам никто не помешает,

За победу будем драться,

Вам за нами не угнаться!

Затем знакомит с составом жюри, в которое входят классные руководители и педагог-организатор. Они будут оценивать этапы и подводить итоги соревнований.

Ведущий желает успехов участникам соревнований и объявляет о начале эстафет.

1 этап – «Кто быстрее!». Бег с эстафетной палочкой до ориентира ( кегля) и обратно.

Примечание: обязательно обежать кеглю.

2 этап – Стрельба дротиками

Ведущий загадывает загадку.

Не обижен, а надут,

Его по полю ведут,

А ударят нипочем,

Не угнаться за \_\_\_\_\_\_\_\_\_(мячом)

3 этап – «Ведение мяча». По сигналу первый участник команды бежит до кегли ведя баскетбольный мяч. Пройдя её, он возвращается обратно обычным бегом, держа мяч в руках, и передает эстафету следующему участнику.

Примечание: обежать кеглю, мяч передавать в руки. При потере мяча продолжить выполнение с места потери.

Ведущий загадывает загадку.

Два березовых коня

По снегам несут меня,

Кони эти рыжи

И зовут их \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(лыжи)

этап – «Поезд». Команды выстраиваются колоннами перед стартовой линией, а в 10—12 м от каждой из них ставят кегли. По свистку 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.

Примечание: не расцеплять поезд.

этап – «Чехарда». Пролезть в мешке , пройти в обручах

7 этап – « Белка и орехи».

8 этап – «Тоннель». Участники команды встают в шеренгу в высокий упор лежа (домик) и образуют «тоннель». Стоящий впереди игрок начинает ползти по «тоннелю» и встает в положение упора лежа последним, за ним ползет следующий и так все игроки, пока первым не станет направляющий.

Примечание: ползти можно любым способом.

Ведущий загадывает загадку.

Просыпаясь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(зарядку)

9 этап – «Переправа». Капитан команды по сигналу залезает в обруч и обегая ориентир возвращается к команде второй участник залезает в обруч вместе с капитаном и бежит на другую сторону зала, где капитан его оставляет и бежит за следующим участником. Побеждает команда, капитан которой быстрее переправил своих участников на другой берег.

Примечание: из обруча не вылезать до тех пор, пока участник команды не окажется на другом берегу.

Ведущий: Дорогие наши участники и зрители. Наши соревнования подошли к концу. Мне хочется сказать, что все участники соревнований с честью выдержали предложенные им испытания, а их болельщики поддерживали свои команды изо всех сил! Какая команда стала самой лучшей, самой быстрой, самой дружной и спортивной? Предоставляется слово жюри.

Жюри подводит итоги, объявляет победителей. Вручаются почетные грамоты.

Ведущий читает стихи:

Всем спасибо за вниманье,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнованья

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь,

Говорим мы «До свидания»,

До счастливых новых встреч.

Дисциплинированный выход из спортивного зала.

**Список литературы:**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. М.: Просвещение, 2008.
2. Журнал «Физическая культура в школе» март 2002г.
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru [http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/24/veselye-starty-4-klass](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Ffizkultura%2F2013%2F11%2F24%2Fveselye-starty-4-klass)
4. Сообщество взаимопомощи учителей Pedsovet.su [http://pedsovet.su/load/162-1-0-11471](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fload%2F162-1-0-11471)
5. Сайт учителей физкультуры [http://fizkultura-na5.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ffizkultura-na5.ru%2F).

**Веселые старты**(1 - 4)

**Цель.**Способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

**Место проведения**. Спортзал.

**Участники.** Учащиеся 1- 4 класса.

**Оформление.** Стены спортзала оформлены плакатами со спортивными девизами.

* Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде
* Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!
* Золотое время – молодое племя
* Кто храбр да стоек, тот десятерых стоит
* Если по-русски скроен, и один в поле воин

**Ведущий.** Добрый день, дорогие друзья!

Спорт нам в жизни очень нужен,

А точней, необходим,

И встречаемся, и дружим

Мы зимой и летом с ним.

И искать у телефона

Нас в квартирах ни к чему, -

Мы спешим на стадионы

На свидание к нему!

Всем спортсменам наш привет!

Там, где спорт, болезней нет.

Там, где ринг, и корт, и трек,

Не скучает человек!

Итак, начинаем наши соревнования, в которых принимают участие две команды.

1-я команда «Эстафета»

Девиз. «Только вперед и только вместе.

Энергии в нас процентов на двести»

2-я команда «Оптимисты»

Девиз. «Девиз наш прост – нас не обойти,

Хоть на полметра, но мы впереди!»

***«Прыжок за прыжком»****(2 мяча)*

Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает до кегли и оставляет там мяч. Возвращается бегом. Второй добегает до кегли, берет мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на место. Передает мяч следующему игроку.

***«Поменяй снаряд»****(2 скакалки, 2 обруча)*

По команде первая пара, бежит до кегли, вращая скакалку, у кегли оставляет ее, берут обруч и катят его назад.

***«Эстафета с мячом»****(2 мяча)*

Первый игрок бежит до кегли, ударяет мячом об пол, возвращается назад, передает мяч очередному игроку.

***«Словесная перестрелка»***

Немного отдохнем и постреляем. Вспомним, какие виды спорта нам известны. Сейчас команды по очереди будут производить «выстрелы»- называть виды спорта. Будем считать, что команда, которая не сможет произвести очередной «выстрел»- назвать вид спорта,- уже расстреляла все свои патроны и поэтому считается проигравшей.

***«Колесница»****(2 скакалки)*

Участники каждой команды встают по двое: первый - наездник, второй - лошадь. Наездник набрасывает на лошадь скакалку. По сигналу бегут до кегли и возвращаются к своей команде, передают скакалку следующей паре.

***«Догони и прокати»****(2 мяча)*

Команды стоят в исходном положении ноги врозь. По команде первый бежит до кегли с мячом в руках, обегает кеглю, бежит назад в конец колонны и оттуда прокатывает мяч под ногами команды. Впереди стоящий догоняет мяч и продолжает бег.

***«Прыжки в длину»***

В этой эстафете не будет разбега, а «заступать» будет категорически нельзя.

Эстафета проходит так: первый участник встает на линию старта и совершает прыжок с места в длину. После приземления он не должен двигаться с места, пока не проведут черту, которая зафиксирует «место посадки» проводить черту надо по носкам обуви прыгающего. Следующий участник ставит ноги прямо перед чертой, не заступая за нее, и тоже совершает прыжок в длину. Таким образом, команда совершает один коллективный прыжок в длину. Прыгать надо аккуратно и не падать при посадке – иначе аннулируется результат прыжка. Самый длинный прыжок является победным.

***«Болото»****(6 дощечек)*

Пройти через болото может каждый!

Но как пройти, чтоб ног не замочить?

Веселый смех, стремление к победе

Поможет вам и гарантирует успех!

Нужно перейти болото, не замочив ног, переставляя дощечки. Чья команда быстрее.

***«Путешествие в темноте»***

Кегли расставляются змейкой перед каждой командой.

Вам завяжут глаза. Вы должны взявшись за руки, попытаться пройти дистанцию,

не задев кегли. У чьей команды окажется меньше сбитых кеглей, та и победит

в «путешествии»

Сколько сбитых кеглей – столько очков минус.

***«Пожарные»****(2 стула, веревка)*

Дернуть за веревку, сев на стул. Кто первый тому один бал.

**«Капризная ноша» *(****4 карандаша, 2 коробочки)*

Перенесите коробку на двух карандашах, не уронив. Чья команда быстрее,

если коробочка упадет, то вы получаете штрафной балл, его вычитают из

общей суммы баллов.

* ***Подведение итогов. Слово жюри.***

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех,

За азарт соревнования,

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь:

Говорим мы до свиданья,

До счастливых новых встреч!

**Спортивное мероприятие в начальной школе «Весёлые старты» для обучающихся 4 –х классов.**

Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребенка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: кегли, обручи (6 шт.), цветные резиновые мячи (2 шт.), спортивные скамейки, скакалки (2 шт.), воздушные шарики, ракетки (2 шт.), свисток.

Оборудование: музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала.

Подготовительный этап

1. Классным руководителям  дано поручение выбрать представителей от класса  (8 чел), которые будут принимать участие в соревнованиях, подготовить домашнее задание – визитную карточку своей команды (эмблема, девиз, название, форма).  Подготовить плакат на спортивную тему для украшения зала.
2. Организаторам соревнования определить состав жюри, подготовить зал к мероприятию, определиться с награждением команд.
3. Классам, было дано задание
4. Подготовить музыкальный номер
5. Подготовить речёвки и стихотворение о спорте.

Ход  мероприятия.

Звучит музыка на спортивную тему. В это время в зал заходят команды участники.

  Ведущий.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!!!!

Вступительное слово:

Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр – «Весёлые старты» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Выступление учеников 4- х  классов. Спортивные речёвки.

1 ученик.

 Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым

Научись любить скакалки

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай

Вот здоровья в чем секрет-

Всем друзьям – физкульт-привет!

2 ученик.

 Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

3 ученик.

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –

Вот и весь секрет!

4 ученик.

Мы праздник дружбы, спорта открываем.

 Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из нас!

 5 ученик

По плечу победа смелым.

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно

Вступит в бой один за всех.

6 ученик

На спортивную площадку

Приглашаем  мы всех  вас

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Ведущий: Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды Пришло время с ними познакомиться. В соревнованиях примут участие  2 команды

**1 конкурс «Домашнее задание».**

У участников было домашнее  задание подготовить визитную карточку своей команды (название, девиз, эмблема).

Ведущий

Осталось представить жюри

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот  в бою и победит.

Судейской коллегией являются преподаватели нашей школы: Березина Н.В, Лебедева В.П., Уразова А.И.

Председатель жюри – учитель физкультуры Обручев Игорь Аркадьевич

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

**2 конкурс – эстафета «Переправа».**

Инвентарь: два обруча, две поворотные стойки на каждую команду.

         По сигналу судьи игроки начинаются переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

**3 конкурс – эстафета «Скачки».**

Инвентарь: большие мячи на каждую команду.

Прыжки на мяче (выполняются до поворотной стоки и обратно до пересечения финишной линии, после чего мяч передаётся следующему участнику). Выигрывает команда, которая быстрей закончит эстафету.

Пока жюри подводит итоги, выступают ученики 4 а класса (музыкальный номер)

**4 конкурс -  «Смешанная эстафета».**

Инвентарь: скакалка, обруч, две поворотные стойки по количеству команд.

         Участник располагается на линии старта. По команде судьи участник бежит на середину зала, где лежит скакалка. Берёт её и выполняет 10 прыжков. Оставляет скакалку. Бежит до поворотной стойки, где лежит обруч. Проходит через обруч и возвращается обратно. Оббегает поворотную стойку, находящуюся позади команды, передаёт эстафету касанием рукой руки стоящего впереди участника.

**5 конкурс «Газетон»**

Все знают, что спорт развивает ловкость и меткость. Следующий конкурс для болельщиков, который мы назвали «Газетон»

 Ведущий.

Инвентарь –  старые газеты, ведра.

Комментарий:  Устали  наши команды, преодолев такие препятствия. Давайте дадим им отдохнуть.  В следующем конкурсе, который мы назвали «Газетон», примут участие ребята, поддерживающие ту или иную команду – наши болельщики.

**6 конкурс-эстафета.  «Яичница».**

Инвентарь –   кегли, ракетки для бадминтона, шарики .

Комментарий:  А сейчас конкурс-эстафета. Участвуют все члены команды. Наш конкурс называется «Яичница».

Задача участников  -   Добежать до определенного места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику.

Задача успеть приготовить яичницу раньше других - завершить дистанцию. Комментарий:   Спорт – это не только рекорды. Это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости, и хорошего настроения.

**7 конкурс- эстафета «Попади в цель».**

Инвентарь: цветные резиновые  мячи, обручи для  команд.

         Команда в колонне по одному, в руках у первого участника цветной резиновый  мяч. По сигналу участник выполняет бросок мяча, стараясь попасть в лежащий на расстоянии 3 метров обруч. За каждое попадание начисляется - 1 очко. Выигрывает команда, которая за одну минуту наберёт больше всех очков.

**8 конкурс - «Тоннель»**

Участвуют все члены команды. Задача каждого участника пройти тоннель , как можно быстрее, обежать кеглю  и вернуться в команду.

Пока жюри подводит итоги мы посмотрим  музыкальный номер от учеников 4-б класса.

  Ведущий.

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам  мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

Предоставляем  слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей .

Участникам вручаются грамоты и призы.

  Ведущий. Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за  участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям, болельщикам.

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!!!!!!!!!!!





