

Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом № 24 «Аврора»

## Спортивное мероприятие “Весёлые старты”

Подготовила и провела  
инструктор по физической культуре  
О.С.Хлопникова.

Дата проведения 8.04.21.

### Цель праздника:

- популяризация физической культуры и спорта;
- воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, дисциплинированности; укрепление духовного и физического здоровья

### Оборудование:

- 3 упаковки кеглей, листы с буквами (Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ.), 2 простых карандаша, 2 стула, 2 обруча, 2 ложки и 2 картофелины одинакового размера.

### Программа праздника “Весёлые старты”.

Добрый день!

7 апреля – всемирный день здоровья и я предлагаю укрепить свое здоровье веселыми эстафетами! Разделимся на две команды и выберем капитанов.

**«Змейка».** Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

**«Смекалка».** Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и принести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово – тот и победитель.

**«Перевертыш».** Участник из каждой команды должен добежать до стула, на котором лежит лист бумаги и ручка. Ему нужно быстро написать свое имя наоборот, а потом бегом добраться до своей команды, чтобы побежал следующий участник. Важна не только скорость в этом конкурсе, но и правильность написания имен. Победит та команда, в которой будут выполнены эти 2 условия.

**«Банзай».** Каждый участник добегают до точки, расположенной за 3 м от стула, держа в руках обруч. Он должен бросить обруч на стул так, чтобы стул оказался внутри обруча. Во время броска нужно выкрикнуть слово «Банзай», затем подбежать к стулу, забрать обруч и вернуться к команде, передав эстафету следующему участнику.

**«Пугало».** В каждой команде выбирается один человек, который будет играть роль пугала. Он становится на стул. Остальные участники команд по очереди подбегают к пугалу и надевают на него что-то из своей одежды. Победит та команда, которая сделает самое красивое пугало.

**«Боулинг»** Каждый участник сбивает по 3 кегли, только после этого ход переходит к следующему игроку.

**«Картошка в ложке»** Надо пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время.

**«Ныряй в обруч»** Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой. Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

**«Локомотив»** Капитан команды в этой эстафете будет «локомотивом», остальные участники – «вагонами». После сигнала капитан бежит вперед до финиша и назад до команды один. Когда он возвращается к команде, будем считать, что в этот момент «локомотив» прибывает на «станцию», и здесь к нему можно прикрепить «вагон». Второй игрок крепко берется за пояс капитана, и путь до финиша и обратно они проделывают вдвоем. На следующей «станции» ко второму вагону «прицепляем» третий и снова в состав. Побеждают те, кто действовал согласованнее и быстрее.

**«Козел»** Козлом зовут не только животное, но и гимнастический снаряд. Через него прыгают. Установим «козла» на линии старта, пусть им станет капитан. Второй участник разбегаются, перепрыгивает через капитана и замирает на том месте, где приземлился. Он тоже превращается в «козла». Третий участник, разбежавшись, совершает уже два прыжка и тоже замирает в точке приземления. Когда уже некому разбежаться и прыгать, капитан, который был первым «козлом», разгибается и прыгает через всю команду сам. Так многократно прыгая и превращаясь то в прыгунов, то в снаряд для опорных прыжков, команда преодолевает дистанцию. Какая команда преодолеет дистанцию первой таким необычным образом – та и будет победительницей.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ и НАГРАЖДЕНИЕ.**