Государственное казенное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальная (коррекционная) школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья ст-цы Староминской Краснодарского края

**Весёлые старты «Сильнее, выше, смелее»**

**Автор – Лях Светлана Юрьевна, учитель физкультуры**

Улучшение состояния здоровья школьников, повышение их физической подготовленности немыслимы без регулярно проводимой и хорошо продуманной внеурочной физкультурно-спортивной работы. Основные задачи внеурочных мероприятий – укрепление и коррекция здоровья детей, развитие физических способностей, повышение двигательной и умственной работоспособности, воспитание организованности, формирование внутренних мотивов к личностному самовыражению, умению держать удар в любых жизненных ситуациях. Играя, ребёнок вживается в различные образы, знакомится с многообразием социальной действительности. Вступая в общение, он познаёт свой внутренний мир и отношения людей. Игра формирует личность ребёнка, привлекает своим познавательным содержанием, эмоциональной окрашенностью, теплотой отношений, справедливостью, неповторимыми переживаниями.

Подвижные игры и эстафеты активируют все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, приносят ребёнку положительные эмоции.

Игровыми средствами являются основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, метание, переноска груза, упражнения, сопровождаемые речитативами.

Очень любят ребята участвовать в «Весёлых стартах», где используются различные атрибуты, маски, костюмы. Соревнования приобретают атмосферу праздника, сказки.

Подготовку к соревнованиям начинаем за 1-2 недели до его начала. В это время команды готовят спортивную форму, эмблемы, название команды и приветствие. В соответствии с содержанием праздника подбираем музыкальное оформление. Заранее составляем текст ведущего, подбираем жюри из 3-4 человек, которые будут оценивать выступление ребят. Члены жюри утверждают общие требования к оценке итогов состязаний. За несколько дней до соревнований в школе вывешиваем красочно оформленную программу соревнований. И вот дни подготовки позади. Спортивный зал празднично украшен, звучит музыка, участники под звуки музыки выходят в зал.

Команды выстраиваются в колонны на линии старта. Ведущий приветствует участников соревнований, поздравляет их, желает успешных стартов. Затем представляет жюри и просит их занять свои рабочие места. Соревнования начинаются.

**1. Приветствие команд:**

Команда «Барс»: Быстрые,

Активные,

Резвые,

Спортивные.

2. Команда «Факел»: Мы со спортом с детства дружим,

Никогда нигде не тужим!

«Факел» - сила, «факел» - класс,

Ждёт победа нас сейчас!

**2. Разминка**

По свистку, обе команды одновременно, начинают собирать в корзины разноцветные мячики (300 штук) рассыпанные по площадке спортзала. Заканчивается «разминка» когда все мячи будут собраны в корзины, а победит команда, собравшая большее кол-во мячей.

**3.Эстафета «Праздники года»**

Каждый участник команды должен как можно быстрее пробежать свой этап, символизируя определённый праздник года. Эстафету передают касанием руки.

1. «Новый год» - оббегая конусы, участник пробегает с веточкой ёлки.

2. «День Советской Армии» - участник преодолевает препятствие, надев каску или пилотку на голову.

3. «8 Марта» - в руках цветочек.

4. «1 Мая» - в руках воздушный шарик.

5. «День защиты детей» - флажок со словом «Мир!».

6. «1 сентября» - с портфелем в руках.

7. «День учителя» - с книгой в руках.

8. «4 Ноября» - с флагом.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой и не допустившая нарушений правил.

**4. Конкурс капитанов**

Два капитана, находясь в центре круга, стараются вытолкнуть соперника за круг (руки за спиной «в замке»). Выполняют 3 попытки по свистку ведущего. Побеждает сильнейший.

**5. «Навстречу Олимпийским играм»**

Участники объезжая на самокате конусы, стараются быстрее проехать и передать управление самокатом своему участнику по команде. Выигрывает тот, кто первым закончит эстафету не нарушив правил.

**6. «Перенос груза»**

Оббежать конусы с мячами в руках. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету и не уронившая мячи.

**7. «Хоккеисты»**

Прокатывать мяч клюшкой, обводя конусы и попадание в «ворота». Побеждает команда, закончившая эстафету быстрее и забившая большое количество мячей в ворота.

**Музыкальная пауза**

**8. «Переправа с вёдрами»**

Пробегая сквозь обручи, установленные на полу, и пронося в вёдрах теннисные мячи, надо высыпать в лежащий на полу обруч и вернуться назад с пустыми вёдрами, а второй игрок, пробегая с пустыми вёдрами сквозь обручи собирает мячи и возвращается с полными вёдрами, передавая их третьему игроку.

Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и не допустившая потерь мяча из вёдер и обруча.

**9. «Одни штаны на двоих»**

Передвигаются участники в парах , одев на старте широкие штаны (одни на двоих). Побеждает команда, быстрее закончившая бег.

**10. «Салют»**

На стойке прикреплены шары в связке. Подбегая к шарам надо хлопнуть

1 шар и вернуться к своим игрокам. Побеждает команда, быстрее перехлопавшая шары.

Пока жюри подсчитывает очки, подводит итог и готовится к награждению участники и болельщики принимают участие в викторине.

**Вопросы викторины:**

1. В каком году в России пройдут зимние Олимпийские игры (2014г.)

2. Что символизируют пять олимпийских колец? (пять континентов).

3. Какой мяч самый тяжёлый - футбольный, баскетбольный, волейбольный? (баскетбольный).

4. Какие «зимние друзья» помогают ребятам весело отдыхать и играть? (лыжи, коньки).

5. Как называется специальная спортивная обувь с резиновой подошвой? (кеды).

**Построение, награждение**

Под звуки торжественного марша, совершив круг почёта, уходят команды, а болельщики и гости дружно приветствуют участников и поздравляют победителей.