**Внеклассное спортивное мероприятие   
 "Веселые старты**  
Цели:   
 1. Пропаганда здорового образа жизни.   
2. Укреплять здоровье учащихся.   
3. Развивать физические способности.   
4. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.   
5. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.   
  
Инвентарь: кегли, обруч, бумажные кочки, 2 обруча, следы босых ног, 16 кубиков(или любых игрушек), 2 мяча.   
  
Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.   
Представление команд (название, девиз, ).   
  
Команда № 1.   
Название: «Умелые».   
Девиз: Ни шагу назад, ни шагу на месте,   
А только вперёд и только вместе.   
  
Команда № 2.   
Название: «Смелые».   
Девиз: Светить всегда, светить везде   
И помогать друзьям в беде.   
  
Представление жюри.   
Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).   
  
Пусть жюри весь ход сраженья   
Без промашки проследит.   
Кто окажется дружнее,   
Тот в бою и победит.   
  
Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.   
  
Спорт, ребята, очень нужен,   
Мы со спортом очень дружим.   
Спорт – помощник!   
Спорт – здоровье!   
Спорт – игра!   
Физкульт – ура!   
  
Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!   
**Ведущий.** По традиции при открытии Олимпийских игр зажигается священный огонь, который передаётся от одного спортсмена к другому, пока факел с огнём достигнет олимпийской чаши. И мы начнём соревнования с передачи олимпийского огня.

1. **Эстафета «Передача олимпийского огня»**

Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, обегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, обежав стойку, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны ( это положение финиширования).

**2 . Эстафета «Разминка» (2 помощника держат обручи**)   
Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.   
  
**3. Эстафета «Прыжки по кочкам»**Участник команды встаёт на кочку из бумаги, перепрыгивает на другую и т.д.   
  
**4. Эстафета «Наездники»**   
1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.   
  
**5. Эстафета «Перенеси предмет»**   
На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет быстрее всех.   
  
**6. Эстафета « За продуктами»**   
На противоположной стороне зала на тумбе лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, , молоко, жвачка,“Ролтон”, чипсы, яблоко, сок, кефир, морковь). Взяв корзину, участник отправляется “за продуктами”. Перепрыгнув через 2 барьера, добегает до тумбы, кладёт в корзинку 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.   
  
\*Перечислить полезные и вредные продукты.   
  
**7. Эстафета «Капкан»**   
Участники добегают до финиша по 1 человеку, встают в обруч. Два последних участника тянут всех назад.   
  
  
**8. Эстафета «Перетягивание каната» ( или ведение мяча до финиша и обратно**)   
  
Жюри подводит итог. В это время разминка.   
Игра   
- Если согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!»   
Если не согласны – молчите.   
\*Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?   
- Это я, это я, это все мои друзья.   
\*Кто не хочет быть здоровым,   
Бодрым, стройным и веселым?   
\*Кто из вас не ходит хмурый,   
Любит спорт и физкультуру?   
\*Кто мороза не боится,   
На коньках летит, как птица?   
\*Ну а кто начнет обед   
С жвачки импортной, конфет?   
\*Кто же любит помидоры,   
Фрукты, овощи, лимоны?   
\*Кто поел и чистит зубки   
Ежедневно дважды в сутки?   
\*Кто из вас, из малышей,   
Ходит грязный до ушей?   
\*Кто, согласно распорядку   
Выполняет физзарядку?

**9. Конкурс “Здоровому - всё здорово”**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

**10. Эстафета**. **«Большой башмак»**

**-**Дети бегут, надев на ногу огромный башмак (коробку) до финиша и обратно, передают башмак (коробку) другому участнику.

**11.Эстафета «Одни штаны на двоих».** В каж­дом этапе участвуют по два человека. По сигна­лу первая пара надевает одни штаны (в одну штанину влезает один участник, во вторую — другой) и передвигается к определенной от­метке, где находится лист ватмана и фломастеры. Снимает штаны, записывает фломастером назва­ние какого-либо вида спорта и, держась за шта­ны, возвращается к своей  команде. (Если двое участников не. могут уместиться по своей комп­лекции в одной паре штанов, то используются две пары, сшитые по одному боковому шву.)

Подведение итогов.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!