

# Весёлые старты



быстрее, выше, сильнее



## Цели и задачи:

**Цели:** популяризация спорта среди детей-инвалидов, параспортсменов. Помощь и проведение семинаров, лекций, культурных мероприятий.

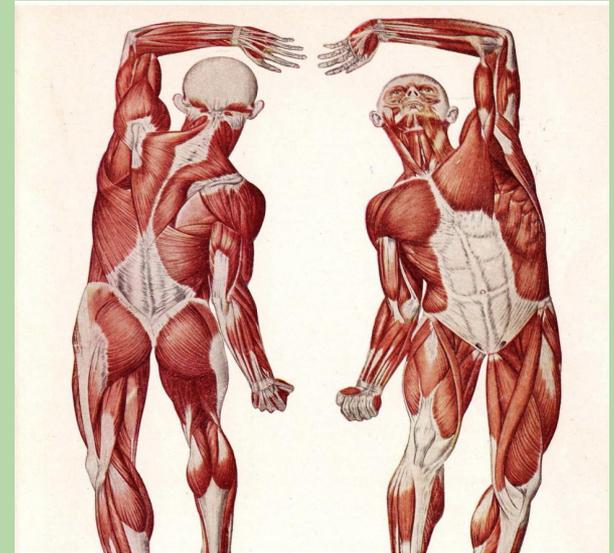
### **Задачи:**

1. помощь нуждающимся в приобретении специального оборудования и инвентаря для занятия спортом.
2. Пропаганда спортивного образа жизни среди малообеспеченных детей и молодежи.

*Развивающие задачи во время подвижных игр - эстафет развиваются мышление, качество быстроты, ловкости, подвижности, силы и тд.*



Занятие спортом с раннего возраста не только увеличивает продолжительность жизни, но и формирует сильный характер, является профилактикой против множества болезней, оказывает влияние на становление личности и помогает преодолевать многие жизненные трудности



- *Бег в мешках*
- *Перетягивание каната*
- *Бочча*
- *Командные “Лыжи”*
- *Туннель-рукав (скорость, сноровка и ловкость - залог победы в этой игре).*
- *Гусеница (представляет собой замкнутую в круг широкую ленту).*



- *Полоса препятствий “Эстафета”*
- *Конкурсы с воздушными шариками: участники надуют шарик на скорость лопают без помощи рук, ног перекидывают через канат, танцуют по парам, удерживая шарик спинами.*



- *Дартс*
- *Бадминтон*

## Традиционными являются следующие задания и конкурсы:

### **“Веселая переправа”**

Каждый участник команды с флажком, по очереди должен добежать до противоположной стороны площадки, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно, передав флажок следующему участнику.

### **«Команда быстроногих».**

Участники одевают «Командные лыжи» и по команде начинают движение, преодолевая расстояние от пункта А до пункта Б.

### **«Мячи-прыгуны».**

Каждый участник команды, садится на мяч-прыгун, на линии старта, и по сигналу начинает движение до стойки обогнув её, обратно возвращается неся мяч в руках и передает участнику по команде.



## **«Перекасти поле».**

*В эстафете принимают участие по три человека от команды. Задание - требуется перекастить дружно гигантский мяч от точки А до точки Б и обратно.*



## **Конкурс для капитанов - «Шаффелборд».**

*Капитаны играют друг против друга. У каждого из соперников по четыре шайбы (как правило – жёлтого и чёрного цветов). Цель состоит в том, чтобы загнать свою шайбу в зачётную зону на противоположной стороне корта и набрать максимальное количество очков.*



*Эстафеты “Весёлые старты” не требуют специального оборудования и легко всеми выполнимы.*

*Как играющие дети бывают счастливы, изобретательны, неутомимы, как увлекаясь игрой они отдаются ей всей душой.*



Особого внимания заслуживает вопрос физического развития и участия в спортивно-досуговых мероприятиях людей, относящихся к эксклюзивной группе населения.



Благодаря спорту, люди с функциональными ограничениями укрепляют свое здоровье, учатся ставить перед собой цель и достигать конечные результаты.



# СПОРТ - ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



- *Благотворительный фонд “Наше Будущее”*
- *Благотворительный фонд помощи и поддержки социально незащищенным слоям населения, а также детям попавшим в тяжелую жизненную ситуацию.*
- *ИНН 5024180390 БИК 044525225*
- *КПП 502401001*
- *Р/С 40703810138000008336*
- *К/С 30101810400000000225*
- *Адрес: 143405, г. Красногорск, Ильинское шоссе,*
- *д.18, ПОМ. XLIX, КОМН.1*
- *Контакты: тел. +7 (495) 518-24-05, эл. почта*  
*[bfnashebudushee@yandex.ru](mailto:bfnashebudushee@yandex.ru)*

*Директор фонда:*

*Чириков Максим Михайлович*

