

**Веселые старты**



**Быстрее, выше, сильнее**

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

**Цели:** формирование здорового образа жизни, повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся, приобщение их к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры.

Организация в образовательных учреждениях занятий физической культуры во внеурочное время, определение и контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся, создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования.

Исходя из поставленной цели, выдвигаю следующие задачи:

1. Укрепление здоровья
2. Дружеские взаимоотношения друг с другом
3. Формирование жизненно — важных прикладных умений и навыков
4. Совершенствование двигательных навыков во время проведения состязаний
5. Выявление сильнейших



Развивающие задачи во время подвижных игр — эстафет развивается мышление, координация, быстрота, подвижность.

Развитие с воспитательных задач работоспособность всего организма ЗОЖ - не курить, не пить, укреплять здоровье.



- 1) Бег в мешках
- 2) Парное хождение на руках
- 3) Бег в рыболовных сапогах и простынях
- 4) Перетягивание каната
- 5) Скачки на мечах
- 6) Вышибалы
- 7) Экстримальный бег со связанными ногами
- 8) Насосы ( команды весело прыгают на насосах –лягушках и надувают воздушные шары пока шар не лопнет ).
- 9) Скачки на лошадях ( скачки на плюшевых лошадях )
- 10) Конкурсы с воздушными шариками: участники надувают шарики на скорость лопают без помощи рук, ног перекидывают через канат танцуют по парам, удерживая шарик спинами
- 11) Лимбо ( прохождение под лентой)
- 12) Танцевальный
- 13) Моталочки
- 14) Резиночки



Традиционными являются следующие задания и конкурсы:

- **Представление команд** капитанами (эмблема, девиз, форма, приветствие для жюри и соперников).
- **Разминка** (участники отгадывают загадки, отвечают на вопросы из области «Физическая культура», «Спорт», «Здоровый образ жизни»).
- **Конкурс капитанов** (капитаны соревнуются в различных физических упражнениях и отвечают на вопросы о спорте)
- **Конкурсы «Самый сильный», «Самый меткий»** (обычно проводятся в середине соревнований, для того, чтобы участники могли отдохнуть после беговых эстафет и поболеть за своих участников конкурсов)
- **Конкурсы «Перетягивание команд», «Перетягивание болельщиков»** обычно завершают программу «Весёлых стартов»

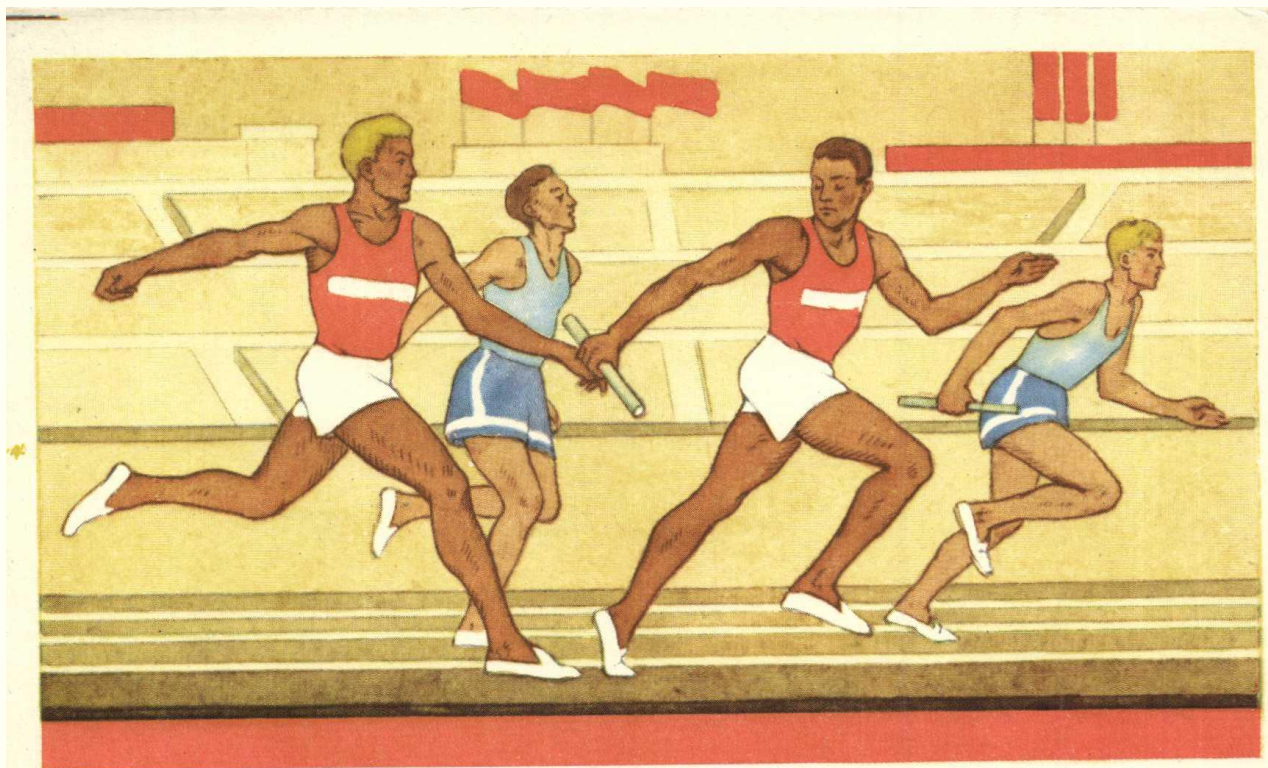


Эстафеты «Веселые старты» не требуют специального оборудования и легко выполнимы всеми учащимися.

Как играющие дети бывают счастливы, изобретательны, неустойчивы, как увлекаясь игрой они отдаются ей всей душой!



История мировой педагогики довольно  
занимательно свидетельствуют о том, что  
школьникам всех времен и народов гораздо  
больше нравилось играть, чем заставлять себя  
активно и настойчиво учиться.



# СПОРТ- ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ





## Веселые старты в своем роде это маленькие олимпийские игры

Современные **Олимпийские игры** — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 до н.э. по 394 н.э. всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название Игр.





**Работу выполнил учитель  
физической культуры  
МБОУ Гимназии №44  
Петля Людмила Васильевна  
г. Краснодар**

