

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бирюковская основная общеобразовательная школа»  
Большесолдатского района Курской области

---

307862, Курская область, Большесолдатский район, д. Бирюковка, д. 194

Тел.: (47136)2-11-71 м.т. 8(920) 725-89-34

<http://www.1.47136.3535.ru>,

[biryukovka@mail.ru](mailto:biryukovka@mail.ru)

## **СПОРТ – альтернатива вредным привычкам!**

### **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, оббегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, оббежав 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, добегают 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»**

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!