Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)школа-интернат

ст-цы Крыловской

**Весёлые старты.**

Подготовил:

Учитель физической культуры

Д.А.Шкуринский

**Цель:** популяризация физической культуры, массового спорта и активного отдыха детей.

**Задачи:  
Образовательные:**   
Формирование у учащихся привычек здорового образа жизни и выработка у них правильных двигательных действий в процессе физического воспитания.   
**Воспитательные:**   
Воспитывать чувство коллективизма взаимопомощи, самодисциплины, воли внимания.   
**Оздоровительные:**   
Укрепление здоровья, развитие физических качеств у подрастающего поколения, содействие гармоническому физическому развитию обучающих.   
 **Спортивный инвентарь**: 6 баскетбольных мячей, 4 листа бумаги, 10 гимнастических обручей, 2 швабры, кегли, ромашки из бумаги, 2 мешка.

Место проведения: спортивный зал

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**:

**1. Организационный момент.**

**2. Выступление учителя физической культуры**

**3. Конкурсы.**

**Первый конкурс – «Носильщики»**

4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также нелегко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**2 конкурс «Без рук»**

Такие друзья всегда подставят друг другу своё крепкое плечо в трудную минуту! А уж, чтобы помочь пронести мяч «без рук», так - тем более. Следующая эстафета для самых дружных ребят «Без рук» - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

**3 конкурс “Переход болота”**  
 У первых участников по 2 листка бумаги.. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя.  
Побеждает та команда, которая первая прошла “болото”

**4 конкурс “Переправа с обручами”**  
  
 В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.  
  
 Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

**5 конкурс Эстафета со шваброй**

Два участника садятся верхом на швабру друг за другом, удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее выбранный пенек (поставленную кеглю) и вернуться, чтобы передать швабру очередным участникам.

6 конкурс «Собери ромашку».   
По сигналу судьи первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до линии поворота, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету другому, следующий участник берет лепесток, делает тоже самое и т.д. Лепестки выкладывают вокруг сердцевинки ромашки.

**7 конкурс Заключительная эстафета**

Участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через обруч, делает три прыжка через скамейку, огибает пенек (кеглю), возвращается к обручу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.

**4. Подведение итогов.**

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.