Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Гулькевичи».

Внеклассное мероприятие по физкультуре

с использованием нестандартного оборудования.

Весёлые старты  «Мама, папа, и я!»

 Коробская Лариса Владимировна

 учитель физической культуры

 МБОУ СОШ 7 г. Гулькевичи

 2021 г.

**Спортивный праздник  Весёлые старты «Мама, папа, и я!»**

Цели и задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Совершенствование связи семьи и школы через привлечение родителей к совместным с детьми общешкольным мероприятиям.
3. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
4. Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь:

 кегли, обручи, баскетбольные мячи, старые лыжи, воздушные шары, надувные мячи, спортивные скамейки, 3 совка, 3 набора продуктов, 3 хозяйственные сумки, барьеры, ласты, «ковры-самолёты» (обычные резиновые коврики).

Спортивный зал украшен воздушными шарами, гирляндами, **плакатами.**

**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 спортивный стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!

Но сегодня не совсем обычный спортивный праздник, т.к. посвящается он женскому дню 8марта! Поэтому начинаем мы его с поздравлений нашим дорогим мамам и учителям!!!

Нас оценивает компетентное жюри (представление).

**Поздравление учащихся.**

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника. В соревнованиях участвуют 3 команды по 8 человек:

1. Команда родителей,
2. Команда учителей,
3. Команда учеников (старшеклассников).

Представление команд (название, девиз, визитка).

А сейчас напутственные слова участникам соревнований. Выступление детей (стихи).

\*\*\*

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет-

Всем друзьям – физкульт привет!

\*\*\*

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт-помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт-игра!

Физкульт-Ура!

\*\*\*

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживёшь 100лет-

Вот и весь секрет!

\*\*\*

Мы праздник мира, дружбы открываем.

Спортивный праздник закипит сейчас!

Мы спортом дух и тело развиваем,

Он наполнит силой каждого из Вас!

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутственные слова услышали – пора начинать соревнования!

**1 эстафета. «Разминка»**

Добежать до противоположной стороны зала, оббегая стойку, пролезть в обруч и бегом вернуться назад.

**2 эстафета. «Перекати поле»**

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до стойки и обратно.

**3 эстафета. Восьмёрка»**

Два обруча связаны между собой в виде 8. 4 участника бегут внутри обручей (по 2 в каждом) до стойки и обратно. У линии старта добавляется по 1 человеку в каждый обруч, упражнение повторяется (в обруче 3 человека), затем добавляется ещё по1 человеку и упражнение снова повторяется ( в обруче 4 человека).

**4 эстафета. «Биатлон»**

С лыжей на одной ноге добежать до стойки, «выстрелить» приготовленным «оружием» т.е. маленьким теннисным мячом в воздушный шар и вернуться обратно.

**5 эстафета. Дружба»**

Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, 2 участника команды бегут до стойки  и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре игроков.

**6 эстафета. «Посиделки»**

Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своём первоначальном месте.

**7 эстафета. «Сбор мусора»**

По залу разбросаны воздушные шарики. Не трогая шары руками, с помощью совка подцепить 1шар , отнести его в корзину и вернутся обратно.

**8 эстафета. «За продуктами»**

На противоположной стороне зала на стуле лежат продукты (чай, соль, макароны, семечки, лимон, лавровый лист, суп «Ролтон», шпроты). Взяв хозяйственную сумку, участник отправляется «за продуктами». Перепрыгнув через 2 барьера, добежав до стула, кладёт в сумку 1 продукт, возвращаясь обратно, бегом передаёт сумку следующему участнику. Перенести нужно все продукты по очереди.

**9  эстафета. «На ковре-самолёте»**

Участникам предоставляется возможность побывать в роли Царевны-лягушки и покататься на «ковре-самолёте». В ластах добежать до стойки, снять ласты, сесть на «ковёр-самолёт», взяться за него руками, и отталкиваясь ногами, добраться до конца зала и обратно на пути взяв в руки «ковёр» и ласты бежать на финиш.

**10 эстафета. «Праздничная»**

Добежать до стойки, взять лист с буквой и вернутся назад на финиш, передав эстафету. Эстафета считается законченной, когда команда выстроится на линии старта, держа перед собой правильно составленное слово.

**Р.S используемые слова:/** Сила, Мужество, Храбрость! К 23 февраля.

**Р.S используемые слова:/**Счастье, Красота, Веселье! К 8 марта.

В этот предпраздничный день желаем всем присутствующим женщинам и девочкам: СЧАСТЬЯ, КРАСОТЫ И ВЕСЕЛЬЯ.

В этот предпраздничный день желаем всем присутствующим мужчинам и мальчикам: СИЛЫ, МУЖЕСТВА, ХРАБРОСТИ!

**Пока наше жюри подводит  итоги соревнований,  мы с ВАМИ (послушаем поздравление детей (стихи, песни поют).**

**Подведение итогов. Награждение команд.**

**Команды награждаются шоколадными медалями за 1, 2, 3 место и сладкими призами, дипломами и ценными подарками.**

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