**Спортивные эстафеты**

**«Веселые старты»**

**Спортивные эстафеты** - это самое любимое спортивное мероприятие детей в школе, даёт  возможность участвовать командой, что способствует сплочению, а также соперничеству  между участниками. Вызывает азарт, как у спортсменов, так и у болельщиков.

**Цель:** Развитие интереса к командно-спортивным мероприятиям.

**Задачи:**

1. Способствовать сплочению команды.
2. Развитие скоростной и силовой выносливости.
3. Совершенствование двигательных навыков.

**Место проведения:** спортивный зал

**Участники:** 1-4 классы

**Инвентарь:** эстафетные палочки, вырезанные заранее лепестки [ромашки](https://masterclassy.ru/kvilling/kvilling-cvety/12552-kompoziciya-v-tehnike-kviling-romashka-master-klass-s-poshagovym-foto.html), гимнастические маты, кегли, мячи теннисные, конусы, волейбольные мячи, скакалки, стол, стул, ложка, фартук, салфетки, йогурт.

**От команды:** эмблема, название и девиз команды

**Ход мероприятия:**

* Построение и приветствие команд.
* Объяснение и показ эстафет.
* Пояснение правил при проведении [спортивного мероприятия](https://masterclassy.ru/pedagogam/vneklassnaya-rabota/9030-uchebno-metodicheskaya-razrabotka-sportivnogo-prazdnika-olimpiycy-sredi-nas.html).

1. Эстафета начинается только по сигналу.

2. Эстафету начинаем, передаем и заканчиваем только за линией старта.

3. Команда во время соревнований стоит строем, не расходится и за линию старта не выходит.

4. Эстафета передается из рук в руки.

5. Во время выполнения эстафет, конус всегда оббегаем.

6. Если мяч, кегли или другой предмет выкатился из обруча, упал, то возвращаемся на место и кладем, ставим его на место.

7. Все эстафеты выполняются до конца, за нарушение команде присваиваются штрафы.

8. Перед тем как передать эстафету, нужно обежать команду, только потом передать эстафету из рук в руки.

9. Ни в коем случае не мешаем другим командам в прохождении эстафеты. Не толкаем, не кидаем, на их дорожку не выбегаем.

10. После окончания эстафет команды не расходятся, а строятся на подведение итогов и награждение.

**Начало соревнований.**

**Ход  мероприятия.**

(Звучит музыка на спортивную тему. В это время в зал заходят команды участники. Построение команд**).**

**Ведущий**.

                 На спортивную площадку

                 Приглашаем  мы всех  вас!

                 Праздник спорта и здоровья

                 Начинаем мы сейчас!

**Вступительное слово.**Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем спортивные соревнования «Весёлые старты »» и наш спортивный зал превращается в веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

**Ведущий**: Сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Пришло время с ними познакомиться. В соревнованиях примут участие   команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

У участников было  задание подготовить визитную карточку своей команды (название, девиз, эмблема). Представление команд.

**Ведущий**

Осталось представить жюри

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот  в бою и победит.

Судейской коллегией являются: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!***



* **«Самый быстрый» -** Каждой команде выдаётся эстафетная палочка.

**Задача:** Пробежать эстафету, оббежав конус и передав эстафетную палочку следующему участнику.

* **«Скакалочка-выручалочка» -** Командам выдается по одной скакалке, и, напротив, около конуса кладется [мяч](https://masterclassy.ru/origami/kusudama/1953-kusudama-kolyuchiy-myach-master-klass-s-poshagovymi-foto.html).

**Задача:** Пропрыгав через скакалку до конуса оставляем её там и обратно возвращаемся  с ведением мяча. Следующий игрок бежит с ведением мяча до конуса, оставляет мяч, берет скакалку, обходит конус и обратно возвращается прыжками через скакалку.

*  **«Солдат» -** Напротив каждой из команд лежит по три гимнастических мата.

**Задача:**  Передвигаться по-пластунски от начала до конца мата, добегаем до конуса и оббегаем его, обратно возвращаться бегом.

* **«Снайпер» -** Около конуса каждой из команд стоят в линию три кегли, и лежат три  теннисных мяча.

**Задача:** Попасть в цель - выбить кеглю от начерченной разметки, обратно возвращаемся бегом. (Три мяча - три попытки).



* **«Собери ромашку» -** Каждому участнику команды раздается лепесток ромашки.

**Задача:** Добежав до конуса, где стоит стол, выложить красивую ромашку. Участники бегают по одному.

* **«Ловкость рук» -** Командам выдается по волейбольному мячу.

**Задача:** Дойти, шагом подбрасывая мяч вверх и выполняя два хлопка - один спереди, другой сзади, после поймав мяч, доходим таким способом до конуса, обходим его и обратно возвращаемся бегом.

*  **«Эстафета парами» -** Участники каждой команды встают лицом друг к другу  и берут друг друга за локти, так что бы расстояние между руками было маленьким. Поверх рук кладется мяч.

**Задача:** Пара передвигается боком с мячом, не прикасаясь к нему руками, доходят до конуса и обратно возвращаются так же.

**Ведущий:**

Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру. Я буду загадывать загадки на спортивную тему, а вы хором отвечайте.

**Ведущий.**

Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять

Мышцы крепче накачать.

Всем ребятам  мы желаем

Не стареть и не болеть

Больше спортом заниматься

И в учёбе не отстать!

Предоставляем  слово нашему уважаемому жюри, которое подведет итог наших соревнований и наградит победителей .

Участникам вручаются грамоты и призы.

**Ведущий.**Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за  участие, за их мужество. Спасибо всем кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие – участникам, жюри, учителям, болельщикам.

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!!!!!!!!!!!