

«Весёлые старты»

Басанец Л.А.,
воспитатель
МБДОУ №229
г.Ростов-на-Дону

1. Задачи:

укрепление здоровья.

привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

привитие дошкольникам навыков здорового образа жизни;

привлечения их к систематическим занятиям спортивными играми;

выявления спортивных детей для пополнения контингента спортивных секций;

пропаганда спорта, для достижения олимпийских рекордов.

2. Цели:

обучать двигательным умениям и навыкам и способностей систематизировать знания ребят о здоровом образе жизни и важности его в жизни человека.

развивать физические качества ловкость, быстроту, силу, выносливость;

способствовать проявлению чувств коллективизма, взаимопомощи, ответственности;

умение действовать в группе сверстников; воспитание положительных морально-волевых качеств.

3. Участники:

воспитанники средней группы ДОУ, воспитатели группы.

Ожидаемые результаты:

- создать веселое настроение участников праздника;
- воспитывать чувство коллективизма;
- развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве.

первый этап – основной, организационно-практический.

Второй этап – Проведение праздника «Весёлые старты»

"Веселые старты"

Инвентарь:

1. Обручи.
2. Скакалки.
3. Волейбольные мячи.
4. Деревянные дощечки.
5. Кегли.
6. Теннисные мячи.
7. Мешки.
8. Стойки.

Сроки и место проведения: Соревнования проводятся в спортивном зале МБДОУ №229 «Лебедушка» 3 мая 2023г. Состав команды 20 человек.

Вводное слово:

Мы сегодня проводим необычное олимпийское путешествие. На станциях у нас будут малые «олимпийские» игры. Сделаем первые шаги в спорте, с надеждой, что кто-то из вас через несколько лет будет выступать на настоящей олимпиаде.

Поддержим наших олимпийцев в Пекине.

Чтецы:

- В старину, в античном мире,
25 веков назад, города не жили в мире,
шёл войной на брата брат.
- И мудрейшие решили: ссоры вечные страшны,
Можно в смелости и силе состязаться без войны.
- Пусть в Олимпию прибудет, кто отважен и силён,
для сражений мирных будет «полем боя» стадион.
- С Древней Греции, с Эллады, взял пример и новый век,
возродил Олимпиады - современный человек.
- Хорошо всех стран посланцам собираться ,спорт любя,
и никто здесь иностранцем, не почувствует себя.
- А для тех, кто в поле, в зале, кто в бассейне первым стал,-
олимпийские медали олимпийский пьедестал!
- Сердце радостнее бьётся, если гордо взмыв в зенит,
Флаг твоей Отчизны вьётся и победно гимн звучит.
- Приходи к нам, праздник яркий, хватит радости на всех!
Это ж лучшие подарки - песни, шутки, звонкий смех.
- Много нового усвоив, будет вся ребячья рать
и равняться на героев, и пример с героев брать.
- Время мчится, будто птица и, наверно, в добрый час
в гордой форме олимпийца, выйдет кто-нибудь из вас.

Программа соревнований «Весёлые старты»

I. Выход, построение команд.

II. Вступительное слово.

III. Представление команд, жюри.

IV. Эстафеты:

1. 1-й конкурс
 2. 2-й конкурс
 3. 3-й конкурс
 4. «Встречная эстафета»
 - 5.«Игольное ушко»
 - 6.«Три прыжка»
 - 7.« Передал – садись»
 - 8.«Лазутчики»
 - 9.« Переправа»
 10. «Назовите 5 предметов спортивного инвентаря»
 11. « Весёлая скакалка»
 12. « Кенгуру»
 13. « Хоккеисты»
 14. « Прыжки в мешках»
 15. «Перетягивание каната».
- V. Заключительное слово.
- VI. Награждение.

КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА

1-й конкурс. В своих командах построиться по принципу: узнай первую букву фамилии соседа и встань в положенное тебе место. По алфавиту. При повторяющихся фамилиях в ход идут первые буквы имён. Как только построитесь, кричите громко: «МЫ ГОТОВЫ!».

2-й конкурс. Команда получает по набору шариков для игры в настольный теннис, мишенью является ведро. В течение определённого времени все члены команды забрасывают шарики в ведро. Каждый участник имеет в своем арсенале три шарика. Суммарный успех складывается из максимального количества заброшенных шариков в ведро.

3-й конкурс. Команда разбивается на пары, каждая пара выбирает себе двойное имя, допустим, «Чип и Дейл», «Том и Джерри», «Муха и Цокотуха», «Маша и Медведь», «Мальвина и Пьеро», «Кот Базилио и лиса Алиса» и т.д. После этого пары представляют себя и все завязывают глаза. Разбредаются по залу в разные стороны, в этот момент должна быть абсолютная тишина. По команде одна половинка начинает громко называть своё имя, а слыша имя второй своей половинки, начинает идти на её зов. Задача всех половинок в команде встретиться с завязанными глазами.

Эстафета «Встречная эстафета»

Участники каждой команды делятся пополам (первые номера и вторые номера). Половина команды становятся напротив другой на расстоянии 10 метров в колонны по одному. По сигналу первые номера бегут по направлению к противоположным колоннам (вторым номерам). Добежав, они касаются рукой плеча направляющего, а сами становятся в конец колонны. Направляющий выполняет аналогичное задание.

Побеждает команда первой закончившая эстафету.

Эстафета «Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя.

Затем со следующим обручем также. И так на обратном пути.

Эстафета «Три прыжка»

Участники каждой команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 10 метров от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-й, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад, 2-й берет обруч и делает через него три прыжка, идет чередование скакалки и обруча.

Чья команда быстрее справится, та и победит.

Эстафета «Передал - садись»

Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Эстафета «Лазутчики». Команды стоят в колонну по одному. По команде, переползая по-пластунски, игроки стремятся достигнуть финиша. Выигрывает команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне зала.

Эстафета « Переправа »

Направляющие в командах получают по 3 деревянных дощечки, толщина и ширина которых не менее 10 см, длина - 25 см. Положив 2 дощечки (одну на линии старта, другую впереди, в шаге от первой), участник становится на дощечки обеими ногами, а третью дощечку держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с дощечек, кладет третью дощечку перед собой и переносит на неё ногу, которая была сзади. Освободившуюся дощечку он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной стороны. Назад возвращается, бегом держа дощечки в руках, и передает следующему игроку своей команды. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Назовите 5 предметов спортивного инвентаря»

От каждой команды выходит по одному участнику. По сигналу они должны пройти вперед, сделав 5 шагов, и на каждый шаг без малейшей запинки (не нарушая ритма) назвать какой-нибудь спортивный инвентарь. Побеждает тот, кто первым справится с этой задачей.

Эстафета « Весёлая скакалка »

Команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета « Кенгуру»

Команды строятся в колонну по одному. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 10 м одна от другой. Направляющие колонн зажимают между ногами (выше коленей) баскетбольный мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками и, достигнув противоположной линии, берут мяч в руки и бегом возвращаются назад. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Эстафета «Хоккеисты»

Команды строятся в колонну по одному. Перед направляющим каждой команды на линии старта положены гимнастическая палка и теннисный мяч. В 10 м от линии старта обозначена контрольная линия, на которой против каждой команды поставлена стойка. Между стартовой и контрольной линиями на расстоянии 2 м одна от другой расставлено четыре кегли. По сигналу направляющие игроки каждой команды берут гимнастическую палку, мяч и, обводя кегли, добегают до стойки, обгибают её, после чего бегут обратно к линии старта, также с обводкой кеглей. На старте они передают инвентарь очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. По условиям эстафеты запрещается пропускать и сбивать кегли.

Эстафета «Прыжки в мешках»

Участники строятся в колонну по одному, расстояние до контрольной стойки 10 метров. Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, игроки возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков,

передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все участники не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Эстафета «Перетягивание каната». Участвуют все члены команды. Побеждает команда, которая затащила не менее половины соперников на свою территорию.

Заключительное слово:

Готовы к бою за серебро и золото,
Душой и телом молоды,
Не боясь жары и холода,
Идут гордо русские спортсмены.
«Давай победу!» - режут спортивные арены.
В единстве наша сила,
Услышь меня Россия!

Ведущий. Мы увидели, что в каждой команде есть ловкие, сильные, смелые, которые достойно представляли свою команду и радовали нас своими достижениями. Вы сегодня приняли участие в новом для вас празднике. У вас в руках шарики. Если вам не понравился сегодняшний праздник и у вас грустное настроение, то опустите шарик вниз, а если вам всё понравилось, у вас прекрасное настроение, то поднимите ваш шарик вверх.

Награждение победителей.

В заключение чемпионы получают право назвать свою любимую песню и закрываются соревнования этой песней.