Внеклассное 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.

**1.Эстафета с волейбольными мячами «Сбор урожая»**

Три участника держат два волейбольных мяча: одной рукой один мяч – на уровне пояса, другой рукой – мяч над головой. Бегут до ограничительного знака и обратно.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_12.jpg

**2. Эстафета «Наездники»**1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.   
  
 **3. Эстафета « Бег с мячами»**

участник удерживает в руках три волейбольных мяча и бежит всю дистанцию туда и обратно.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_13.jpg

**4. Эстафета. "Кто быстрее”**В руках у каждого впередистоящего участника шапка (кепка). По сигналу ведущего первые игроки бегут со скакалкой до стойки, вешают на неё шапку, быстро возвращаются обратно и передают эстафету вторым игрокам. Вторые игроки бегут со скакалкой к стойке, снимают шапку, надевают её на голову и возвращаются к командам. Третьи игроки делают то же самое, что и первые и т. д. Эстафета заканчивается, когда последний участник прибежит на место и поднимет руку вверх.

**5. Эстафета с мячом**

участник опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_14.jpg

**6. Конкурс "Народная мудрость гласит"**

Команды получают карточки с незаконченными пословицами. Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

**7. Эстафета с мячом**

Два участника удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.



**8. Эстафета с мячом**

участник бежит в полуприседе всю дистанцию, удерживая мяч бедрами.

http://spo.1september.ru/2005/17/14_31.jpg

**9. Эстафета «Мяч ловцу»**



Два «ловца» (взрослые спортсмены) стоят на стульях на противоположных концах игрового поля. У них в руках корзины для бумаг. Две команды по четыре человека (две девочки и две взрослые участницы) должны закинуть баскетбольный мяч своему «ловцу» (1 очко). При пробежке мяч можно ударить о пол только один раз. Игра идет до счета «семь».

**10. Конкурс "Знание – сила"**

Вопросы:

1. Как называется результат воздействия мороза на организм человека? (Ответ: обморожение.)
2. Кто может заразить человека бешенством? (Ответ: животные.)
3. Как называются напитки, которые губят здоровье человека? (Ответ: алкоголь.)
4. Как называется материал для перевязки? (Ответ: бинт.)
5. Как называется травма, нанесенная огнем? (Ответ: ожог.)
6. Что способствует закаливанию организма? (Ответ: солнце, воздух, вода.)
7. Напиток, названный в честь великого футболиста (Кофе «Пеле»).
8. Зимняя спортивная игра (Хоккей).
9. «Летние» коньки (Ролики).
10. Куда надо забить гол? (В ворота).
11. Площадка для игры в теннис (Корт).
12. Зимняя спортивная площадка (Каток).
13. Главный человек на спортивной площадке (Судья).

**11. Конкурс «Бег в мешках»**

По команде 1 участник залезает в мешок, прыгает до стойки, вылезает из мешка, берет его в руки и обратно бежит к своей команде, передает мешок следующему игроку и т.д. Побеждает команда, первая выполнившая упражнение.

**12. Конкурс "Здоровье"**

К каждой букве в слове "здоровье" нужно подобрать другие слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде один балл. На выполнение задания отводится одна минута. (Во время работы команд звучит музыка.)

**13. 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.

**14. Меткий стрелок»**

На футбольных воротах на разной высоте подвешены кегли.

Всем учащемся дается по одной попытке. С обозначенной линии необходимо бросить мяч и попасть в

любую кеглю, считаются попадания в кегли за 3 мин. Данные заносятся в протокол.