

Веселые старты, посвящённые Дню здоровья

«Будь здоров!»

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Весёлые старты”! И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Но сегодня не совсем обычный праздник. Он посвящается здоровому образу жизни - под лозунгом «В здоровом теле-здоровый дух!» А где наши участники? Давайте их поприветствуем!

Представление команд (название, девиз, визитка).

Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревнованиях. Давайте еще раз поприветствуем наши команды.

Ведущий. Перед началом соревнований нам нужно вспомнить правила, которые никогда не должны нарушаться игроками.

Проигрывая, ни в коем случае сердиться, вредничать и обижаться нельзя! Да здравствуют добрые лица, и пусть тот, кто злится, стыдится! Желаю участникам соревнований удачи и успехов.

Ведущий:

Когда идешь на штурм ты эстафеты,
Победа нам не очень – то видна.
Но все равно дойдем мы до победы,
Ни пуха, вам, команды, ни пера!

1 “Переправа в обручах”

Капитан и первый участник влезает в обруч и движется до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

2 «Кто больше».

По сигналу первый бежит к листку бумаги, где написано "Здоровый человек - это : «человек» - вы должны написать слово прилагательное (крепкий, весёлый, красивый, стройный, сильный, ловкий, румяный и т.д.), и вернуться

назад, передав фломастер другому игроку, следующий бежит и пишет слово (слова не повторять).

3“Дружба”.

Удерживая лбами, большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

4“Перекасти поле”.

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

5“Полет ”.

Ведущий произносит стихотворение: «Самолёт построим сами, понесёмся над лесами, понесёмся над лесами. А потом вернёмся ... к маме *(вместе)*». Ну что, полетаем? 1. Участник делает самолётик. - Кто быстрее? 2. А теперь, даём команду – «Взлёт!». Чей дальше улетит?

6“Ехали медведи на велосипеде...”

«Продолжаем! *(Ответ)*. А кто написал эти стихи? *(Корней Чуковский)* «Проехать» (пробежать) вдвоём - верхом на «велосипеде» (гимнастической палке), первый держит палку спереди, другой сзади.

7 “Комбинированная эстафета ”

I этап: первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до обруча, лежащего приблизительно метрах в 10 от линии старта, положить в него мяч, взять скакалку, вернуться к команде и передать скакалку второму участнику.

II этап: второму участнику необходимо, допрыгать на скакалке, к тому же обручу, взять мяч, и вернуться к финишу. Каждый член команды по очереди выполняет эти задания.

Ведущий:

Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их? Мы сейчас узнаем.

В здоровом теле – здоровый ...*(дух)*

Здоровье дороже богатства.

Курить – здоровью ...*(вредить)*

Быстрого и ловкого болезнь не ... *(догонит)*

До свадьбы ... *(заживёт)*

Здоровья не ... *(купишь)*

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.

8 “Быстрая передача ”

Команда стоит в колонну по одному, последний игрок стоит спиной к команде. Первый участник передает большой мяч по правой стороне команды до последнего участника, последний участник передает мяч по левой стороне колонны. Как только мяч попадет первому участнику, он передает мяч из рук в руки над головами колонны, а последний пропускает мяч под ногами всей колонны. Повторяем 4 раза. Чья команда завершит эстафету первой.

9 “Без тапочки

На старте каждый участник стоит в одной тапочке. Вторые находятся в коробке на другом конце зала. По сигналу первый бежит к коробке, и каждый надевает свою вторую тапочку, затем бежит к своей команде и передает эстафету второму, по окончании все выстраиваются в одну шеренгу.