Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

центр развития творчества детей и юношества «Полярис»

**Сценарий соревнований**

**«Весёлые старты»**

**«Здоровым быть здорово!»**



Автор – составитель:

Таборская Елена Владимировна,

инструктор по физической культуре и спорту

МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»

Мончегорск

2025

**Пояснительная записка**

Соревнования «Весёлые старты» в лагере проводятся**с целью** пропаганды здорового образа жизни, где воспитанники приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества, укрепляют здоровье, дружеские отношения.

Задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к спортивным и подвижным играм.

- повышение уровня физической подготовленности;

- пропаганда здорового образа жизни;

- организация досуга детей.

**Место проведения:** Ферсмана 7, спортивный зал.

**Время проведения:** 12.00 часов.

**Проводящий:** инструктор по физической культуре.

**Участники соревнований:**

К участию в соревнованиях допускаются воспитанники лагеря, не имеющие отклонений в здоровье и имеющие допуск врача.

**Состав участников:** 4 команды по 10 человек.

**Инвентарь:**

|  |  |
| --- | --- |
| Название | Количество |
| конус большой | 4 шт. |
| конус маленький | 10 шт. |
| мешочек с песком | 20 шт. |
| обруч | 10 шт. |
| кольцеброс | 2 шт. |
| кольца | 20 шт. |
| фишка | 10 шт. |
| мяч пластмассовый | 10 шт. |
| мяч резиновый | 2 шт. |
| корзинки | 2 шт. |
| мяч футбольный | 2 шт. |

**Ход мероприятия**

Звучит музыка на спортивную тему, в это время в зал заходят команды-участницы.

**Ведущий:**

Здравствуйте, дорогие ребята нашего спортивного праздника! Очень приятно видеть вас в нашем спортивном зале. Мы начинаем самую веселую из всех спортивных и самую спортивную из всех веселых игр нашего лагеря «Весёлые старты», «Здоровым быть здорово!»

**Ведущий:**

«Веселые старты» – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт – это мир. Да здравствуют физическая культура и спорт! Да здравствует здоровье! Ура! Ура! Ура!

**Ведущий:**

Сегодня вы будете соревноваться в силе, ловкости, быстроте и самое главное покажете нам, как вы умеете работать в команде.

**Представление судей.**

**Ведущий:**

Сегодня судить соревнования будут наши дорогие воспитатели лагеря

Воспитатель 1 отряда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель 2 отряда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель 3 отряда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Воспитатель 4 отряда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Поприветствуем нашу уважаемую судейскую коллегию громкими аплодисментами!

**Ведущий:**

С судейской коллегией мы познакомились, пришла очередь познакомиться и с нашими командами: (команды по очереди произносят название и девиз)

**Команда №1** Название: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_девиз\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Команда №2** Название: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_девиз\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Команда №3** Название: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_девиз\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Команда №4** Название: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_девиз\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий:**

Для торжественного открытия наших соревнований приглашаем воспитанников 4 отряда с танцем - «Само собой» (флешмоб от 4 отряда)

Встречаем!

Аплодисменты!!!

**Считаем соревнования «Весёлые старты»**

**«Здоровым быть здорово!» открытыми!!!**

В программе наших соревнований спортивные эстафеты.

На каждом этапе учитывается время выполнения эстафет, которое фиксируется в протоколе. Победители будут определяться по наименьшей сумме мест, занятых во всех эстафетах.

**Эстафеты**

**1 эстафета: «Бег с мячом»**

По сигналу первый участник с мячом в руках бежит до ориентира, оббегает его, затем возвращается к команде и передаёт мяч следующему участнику. И т.д. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

**2 эстафета: «Попади в цель»**

По сигналу первый участник бежит до корзины берёт мешочек с песком и выполняет бросок в обруч, возвращается обратно. Передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. За каждое попадание в цель, у команды снимается из общего времени 5 сек.

**3 эстафета: «Шарики»**

По сигналу, первый участник команды берёт корзину с шариками, бежит до фишек и кладёт шарики по одному в фишки. Затем оббегает ориентир и по прямой линии возвращается к команде, передаёт корзину следующему участнику. Следующий участник бежит и собирает шарики в корзину. И т.д.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

**4 эстафета:** «**Фитболы**»

По сигналу первый участник прыгает на фитболе до ориентира и также возвращается обратно. Передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание.

**5 эстафета:** **«Кольцеброс»**

По сигналу первый участник выполняет ведение мяча ногой змейкой до ориентира, берёт кольцо, выполняет бросок на кольцеброс, и также ведя, мяч ногой возвращается обратно. Передаёт эстафету следующему участнику. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание. За каждое попадание в цель, у команды снимается из общего времени 5 сек.

**6 эстафета: «Гусеница»**

Участники команд стоят в колонне по одному на линии старта, руки находятся на плечах впереди стоящего участника. По сигналу команды «гусеницы» двигаются мелкими шажками вперед, огибая конусы до ориентира и обратно.

Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

**Подведение итогов**

**Ведущий:**

Вот и закончились наши соревнования. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Предоставляем слово главному судье наших соревнований, который огласит результат

4 место занимает команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 место занимает команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 место занимает команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 место занимает команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Команды победители и призёры, награждаются грамотами. Всем участникам соревнований вручаются памятные призы.

Молодцы!!!

**Ведущий:**

Всем огромное спасибо!

Занимайтесь спортом!

Берегите здоровье!

«Здоровым быть здорово!»

До новых встреч!

**Список использованной литературы:**

1. Марушкина В.Ф.” Весёлые старты ”. Физическая культура в школе.-19970.№8.-с.48.

2. Ашмарин Б.А.- Теория и методика физического воспитания: Учебник Б. А. Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина.-М.:Просвещение,1990.-287с.

3. Волгецкий Э.И.Опыт организации спортивно массовой работы в школе. Физическая культура в школе.-1991.-№10,-40с

4. Гейну К.А.Ни дня без Физкультуры. Физическая культура в школе .-1990.-№ 4,-4к.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Пособие для учителя.    ( Под  редакцией проф. ). Л.Б. Кофмана.- М.: Академия 2000.-72с.

7. Демидов В.М.Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности

    Учеников. Физическая культура в школе ,-1991.-№1.-47с.

8. Чубаров А.А. Ещё один вариант “Весёлых стартов”,-1993. №6.-с.61.

[**https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/600497-scenarij-sorevnovanij-vesjolye-starty-posvjas**](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/600497-scenarij-sorevnovanij-vesjolye-starty-posvjas)

**Приложение № 1**

**Протокол**

**проведения соревнований «Весёлые старты», «Здоровым быть здорово!»**

г.Мончегорск

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название команды | № эстафет/время прохождения/балл | | | | | | | | | | | |  | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Общее кол-во баллов | Место |
| время | балл | время | балл | время | балл | время | балл | время | балл | время | балл |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Главный судья

Главный секретарь

**Приложение № 2**



«ФИТБОЛЫ» «КОЛЬЦЕБРОС»



«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ» «ШАРИКИ»



« БЕГ С МЯЧОМ» «ГУСЕНИЦА»