## Методическая разработка спортивной игры "Веселые старты"

**"Вместе к победе!"**

**Авторы: Ковалева М.В., Бахтиярова Г.Н.**

#### Актуальность

В современном мире дети и взрослые часто проводят много времени за компьютерами и гаджетами, что негативно сказывается на их физическом развитии и здоровье. Проведение семейных спортивных мероприятий, таких как "Веселые старты", помогает привлечь внимание всех членов семьи к активному образу жизни, укрепить их физическое здоровье и развить командный дух.

Совместные тренировки и участие в играх способствуют укреплению связей между детьми и родителями, а также созданию теплой атмосферы в коллективе. Это особенно важно для детей 5-6 классов, так как в этом возрасте они активно формируют свои ценности и привычки. Пример родителей и других взрослых членов семьи играет ключевую роль в этом процессе.

Таким образом, проведение "Веселых стартов" для команд, состоящих из детей 5-6 классов и их родителей, является актуальным и важным шагом в формировании здорового образа жизни, развитии социальных навыков и укреплении семейных отношений. Совместное участие в спортивных мероприятиях помогает создать атмосферу взаимопонимания и сотрудничества, что положительно сказывается на всех участниках.

#### Методические рекомендации

1. **Организация**: Заранее подготовить площадку и инвентарь, распределить роли среди организаторов.
2. **Безопасность**: Обеспечить наличие медицинского работника и аптечки на случай травм.
3. **Мотивация**: Поддерживать позитивную атмосферу, поощрять участников за старания и командную работу.

#### Цели и задачи мероприятия

**Цели мероприятия:**

1. Развитие физических качеств участников, таких как выносливость, ловкость, скорость и координация.
2. Привлечение детей и родителей к совместному досугу, способствуя укреплению семейных связей.
3. Формирование позитивного отношения к спорту и физической активности у детей и взрослых.

**Задачи мероприятия:**

1. Организация и проведение спортивных соревнований для команд, состоящих из детей 5-6 классов и их родителей.
2. Создание условий для активного взаимодействия между детьми и взрослыми в рамках командной работы.
3. Развитие командного духа и навыков сотрудничества среди участников.
4. Формирование атмосферы взаимопомощи и поддержки в коллективе.
5. Популяризация здорового образа жизни среди детей и их родителей.

#### Место проведения

Спортивный зал школы.

#### Время проведения 3 суббота октября

#### Состав команды

10 человек: 10 детей (5 мальчиков и 5 девочек) + 4 родителя.

#### Спортивная форма

* Спортивная обувь.
* Футболки.
* Шорты,спортивные штаны
* Отличительный знак команды (например, повязки на руку).

#### Оборудование и инвентарь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Количество | Описание |
| Гимнастические палки | 50 шт | Для эстафеты "Солнце", «Водитель» и «Путь домой» |
| Обручи  | 30шт | Для эстафеты "Цепочка" и "Обруч и веревка" |
| Конусы | 20 шт | Для разметки дистанции |
| Секундомеры | По числу команд | Для измерения времени |
| Веревка 5-метровая | По числу команд | Для эстафеты "Обруч и веревка" |
| Планшетка  | 1 шт | Для занесения результатов в протокол |
| Протокол | 1 шт | Для фиксации результатов |
|  Грамоты | По числу команд | Для награждения |

#### Программа мероприятия

1. **Построение, приветствие**
2. **Разминка**
3. Э**тафета "Солнце"**
4. **Эстафета "Цепочка**
5. **Эстафета "Водитель"**
6. **Эстафета "Путь домой"**
7. **Эстафета "Обруч и веревка"**
8. **Заключительная часть** Награждение победителей и подведение итогов.

#### Подсчет очков

За каждую эстафету командам присваиваются места: 1, 2, 3, 4, 5. В протоколы записываются только места. При подсчете мест побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

#### Награждение

Каждая команда награждается грамотами за участие.

#### Заключительное слово

Уважаемые участники, дорогие гости и учителя! Сегодня мы провели замечательные "Веселые старты", которые показали, насколько важны командный дух и поддержка друг друга. Мы увидели, как дети и родители работали вместе, преодолевая препятствия и радуясь успехам. Пусть этот день останется в вашей памяти как пример того, как спорт и семейные ценности могут объединять нас. Спасибо всем за участие и активное вовлечение! До новых встреч на спортивных площадках!

###  Сценарий игры:

### 1. Построение, приветствие, подъем флага гимн.

 Приветственная речь.

Уважаемые участники, дорогие гости, учителя и родители!

Сегодня мы собрались здесь, чтобы провести увлекательные "Веселые старты", посвященные Году семьи и Дню отца. Этот праздник – отличная возможность для всех нас провести время вместе, укрепить семейные связи и показать, насколько важны поддержка и взаимопомощь в каждом доме.

Мы рады видеть, как дети и родители объединились в команды, готовые к спортивным испытаниям. Пусть этот день станет не только праздником спорта, но и праздником семьи, где каждый сможет проявить свои лучшие качества – силу, ловкость, выносливость и, конечно, командный дух.

Желаю всем участникам удачи, хорошего настроения и ярких эмоций! Пусть победит сильнейший, но главное – это участие и радость от совместного времяпрепровождения. Вперед, к старту!

**Разминка** (10 минут) – Общая танцевальная разминка (флешмоб) для детей и родителей. Для того чтобы не мешать друг другу, команды растягиваются по всей длине зала в шеренгу, взявшись за руки., распускают руки и встают в колонну друг за другом. Старшеклассницы проводят танцевальную разминку под музыку

***Программа соревнований***

### Эстафета "Солнце"

**Цель:** Собрать "солнце" из гимнастических палок и обруча.

**Оборудование:**

* 5 обручей.
* 50 гимнастических палок.

**Ход эстафеты:**

* **Подготовка:**

Обручи располагаются в противоположной стороне от команд.

Папы стоят рядом с обручами.

Гимнастические палки находятся рядом с командами.

* **Старт:**

По сигналу первый участник команды (ребенок) берет одну гимнастическую палку и бежит к папе.

Папа принимает палку и кладет ее в обруч, формируя "лучик солнца".

Ребенок возвращается к команде.

* **Продолжение:**

Следующий участник команды повторяет действия первого участника.

Процесс продолжается до тех пор, пока все "лучики" не будут уложены в обруч.

* **Финиш:**

Эстафета завершается, когда все палки уложены в обруч, образуя "солнце".

Побеждает команда, которая быстрее всех соберет "солнце".

Эта эстафета не только развивает физическую активность, но и способствует командной работе и взаимодействию между детьми и родителями.

## **Эстафета "Цепочка"**

**Задача:** пройти маршрут, перешагивая через разложенные обручи, и собрать их обратно.

**Необходимое оборудование:**

Обручи — всего 30 штук (по шесть каждому участнику команды).

**Порядок проведения:**

1. По одному взрослому игроку от каждой команды размещают на старте лицом к финишному ориентиру.
2. **Стартовый сигнал**: после объявления старта один взрослый участник берёт 6 обручей и быстро располагает их вдоль трассы, выкладывая их последовательно друг за другом, затем передаёт эстафету другому взрослому партнёру своей команды, который стоит напротив линии финиша.
3. Получив эстафетный знак, второй взрослый игрок возвращается назад к старту и берёт за руку первого ребёнка команды.
4. **Основная фаза**: вся команда участников идёт вперёд вместе, двигаясь цепочкой, когда первый взрослый проходит через обручи, остальные следуют за ним, аккуратно переступая через кольца. Последним, за ребятами стоит родитель . он, собирает уже пройденные обручи.
5. **Завершение этапа**: последний взрослый член команды добегает до другой стороны площадки с собранными обручами, таким образом завершая этап.

Победа присуждается той группе, которая раньше остальных преодолела всю трассу и собрала все свои обручи.

Эстафета способствует развитию координации движений, воспитанию чувства коллективизма и совместной работы.

### Эстафета "Водитель"

**Цель:** Преодоление дистанции, катя гимнастическую палку с помощью двух других палок.

**Оборудование:**

15 гимнастических палок (по 3 палки на каждого участника).

**Ход эстафеты:**

1. **Подготовка:**

У каждого участника две гимнастические палки в руках, а третья лежит на полу.

1. **Старт:**

По сигналу участник двумя палками катит (толкает) третью палку до фишки.

1. **Продолжение:**

Добежав до фишки, участник берет все три палки и бежит обратно к команде.

1. **Передача эстафеты:**

Участник передает три палки следующему участнику, который повторяет действия.

1. **Финиш:**

Эстафета завершается, когда последний участник команды завершит свой этап.

Побеждает команда, которая быстрее всех пройдет все этапы эстафеты.

Эта эстафета развивает координацию, ловкость и умение работать в команде.

### Эстафета "Путь домой"

**Цель:** Преодоление дистанции, раскладывая и собирая гимнастические палки.

**Оборудование:**

Гимнастические палки (по количеству участников).

**Ход эстафеты:**

1. **Подготовка:**

На старте у каждой команды находятся гимнастические палки.

1. **Старт:**

По сигналу первый участник (мальчик) бежит к фишке и кладет гимнастическую палку.

1. **Продолжение:**

Следующие четыре мальчика поочередно бегут к фишке и кладут свои палки, располагая их конец к концу.

После этого родитель бежит к фишке, собирает все палки и передает их девочкам.

Девочки повторяют действия мальчиков, раскладывая палки от фишки.

Мама собирает палки и возвращается к команде.

1. **Финиш:**

Эстафета завершается, когда мама возвращается с палками к команде.

Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит все этапы эстафеты.

Эта эстафета развивает скорость, координацию и умение работать в команде.

### Эстафета "Обруч и веревка"

**Цель:** Преодоление дистанции с обручем, не задев веревку.

**Оборудование:**

10 обручей на каждую команду.

5-метровая веревка.

**Ход эстафеты:**

1. **Подготовка:**

Два родителя из каждой команды стоят на другом конце зала, растянув 5-метровую веревку между собой.

Обручи лежат у стартовой линии.

1. **Старт:**

По команде "Марш!" первый участник берет обруч и бежит к родителям.

1. **Продолжение:**

Первый родитель пролезает в обруч.

Ребенок проводит обруч вдоль веревки, стараясь не задеть ее.

Ребенок надевает обруч на второго родителя и кладет его на пол.

Ребенок оставляет обруч и бежит обратно, передавая эстафету следующему участнику.

1. **Финиш:**

Эстафета завершается, когда все участники команды пройдут свой этап.

Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит все этапы эстафеты.

Эта эстафета развивает ловкость, координацию и умение работать в команде.

### Заключение

Мероприятие "Веселые старты" способствует укреплению семейных отношений, развитию физических навыков и созданию позитивной атмосферы. Совместное участие детей и родителей помогает сформировать здоровые привычки и укрепить связи в коллективе.