

## «Алгоритмы движения»

### весёлые старты для команд молодых педагогов и педагогов наставников

3 февраля 2023 года ФОК МКОУ СОШ №5

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, сплочение коллектива, популяризация спортивного досуга, укрепление дружеских связей между педагогами образовательного учреждения, создание благоприятного психологического климата.

**Оборудование:** оборудование для эстафет, музыкальное сопровождение

### Ход проведения

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые участники спортивного праздника “Весёлые старты”.

Сегодня в нашем образовательном учреждении собрались самые ловкие, самые смелые, самые быстрые и весёлые педагоги. Команды, на выход!

*(Звучит спортивный марш, две команды входят в зал).*

**Ведущий:**

Посмотрите-ка, у нас все команды просто класс!

Педагоги встрепенулись,

Животики подтянулись,

И хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

**Ведущий:** Хочу представить наши команды:

Команда №1 молодые педагоги

Команда №1 педагоги наставники

**Ведущий:** Поприветствуем наших спортсменов.

Желаем вам успехов в спортивных соревнованиях.

Оценивать наши результаты будет жюри. *(Перечисляют членов жюри)*

**Ведущий:**

Все друг другу улыбнитесь,

На разминку становитесь! *(Проводится разминка)*

**Ведущий:**

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Что за странная дорога?

Здесь препятствий очень много!

Что ни шаг-то чудеса,

Вот так чудо-полоса!

## **Эстафеты:**

### ***Эстафета «Бег со скакалкой»***

Первый участник стоит на стартовой линии. Остальные участники стоят на расстоянии 1-1,5 м от стартовой линии (зона безопасности). У всех участников в руках скакалка. По сигналу судьи первый участник начинает движение:

1. Выполняет прыжки с продвижением вперед любым способом через вращающуюся вперед скакалку.
2. Огибает конус и возвращается обратно бегом, держа скакалку в руках.

После того, как первый участник пересечет стартовую линию, стартует второй участник. Победителем становится команда, показавшая лучший результат.

### ***Эстафета «Эстафета с мячом»***

Команда становится на линии старта в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. По сигналу первый участник начинает движение:

1. мячом в руках бежит к обручу;
2. выполняет удар мячом об пол в обруч (диаметр обруча 45 см) (мяч должен отскочить от пола выше головы ребенка) и ловит его любым способом;
3. с мячом в руках оббегает «змейкой» пять конусов, до контрольной отметки;
4. стоя на отметке, выполняет бросок мяча вверх с поворотом вокруг себя на 360° и после отскока мяча от пола двумя руками ловит его;
5. бегом с мячом в руках по прямой возвращается к команде;
6. передает мяч (из рук в руки) следующему участнику и встает в конец колонны.

### ***Эстафета «Самый быстрый»***

1. Участники стоят на линии старта в колонне по одному.
2. По сигналу первый участник прыгает на мяче до стойки и обратно по прямой на стартовую линию. Как только участник пересечет стартовую линию, движение начинает второй участник, а сам встает в конец колонны. Победителем становится команда, показавшая лучший результат.

### ***Эстафета «Теннис»***

Участники стоят на линии старта в колонне по одному.

1. Первый участник чеканить мяч об пол до конуса, и обратно возвращается к команде. Как только участник пересечет стартовую линию, движение начинает второй участник, а сам встает в конец колонны.
2. Победителем становится команда, показавшая лучший результат.

5. Переносим раненого«. Из команды нужно выбрать 2 человека. 2 человека — это носильщики, а остальные — раненые. Задача таких пар перенести раненых быстрее соперников, но при этом нужно быть не только быстрыми, но и аккуратными, чтобы раненый не выпал из рук

### *Эстафета «Спина к спине»*

Команда делится на пары, которые встают спиной друг к другу и берутся за руки. По команде игроки должны дойти до отметки и вернуться обратно. При этом нельзя отрываться от спины партнера. Не всем удастся сразу справиться с этим заданием, несмотря на его кажущуюся легкость. Одному игроку приходится тянуть на себя другого, а второму пятиться спиной, при этом синхронизируя шаги.

### *Эстафета Змейка».*

Вся команда выстраивается в колонну одну друг за другом, все кладут плечи на руки впереди стоящим и дружно приседают на змея - корточка готова. Задача команды - преодолеть путь заданный туда и обратно не расцепляясь и не вставая.

### *Ведущий:*

В жизни главное - здоровье,  
Согласитесь, господа.  
И к нему с большой любовью  
Мы относимся всегда.

*Ведущий:* Справедливое жюри просим подвести итоги спортивного праздника “Весёлые старты”.

Награждение участников.

*Ведущий:* Вот и закончился наш праздник.

Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!