

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК  
«Весёлые старты (для девочек)»

**Цель:** Воспитание социальной ответственности через специальные игровые задания.

**Задачи:**

- Формировать представления о важности двигательных способностей в повседневной жизни.
- Развивать двигательные умения и навыки прикладного характера.
- Развивать основные двигательные способности.
- Развивать координационные способности.
- Развивать коммуникативные навыки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** 3 баскетбольных мяча, 3 свечи, 6 картонных листов формата А4, 3 обруча, 21 кегля, 3 непрозрачных шарфа, 3 гимнастических скамейки, 3 гимнастических мата, длинная верёвка, натянутая на опоре высотой 70 см, 3 гимнастических скакалки.

**Ход спортивного праздника**

Ведущий (ученик или учитель):

- Дорогие ребята! Вот и наступил день состязаний для самой прекрасной половины.

Сегодня будут соревноваться весёлые девчонки с веснушками, косичками, лучезарными улыбками, завтра они станут взрослыми женщинами, которым присущи такие качества как мудрость, бережливость, сообразительность, активность. Настоящая дама должна быть стройной, пластичной, подвижной, обладать красотой движений, уметь держать правильную осанку.

Нам предоставляется счастливая возможность понаблюдать за тем, чем обладают наши девочки сегодня.

Соревнование состоит из шести конкурсов. Первый конкурс для внимательных и одновременно шустрых дам.

**Эстафета «Гонка мячей»**

**Ведущий:**

- Прокат мяча в колонне по полу между ногами участниц. Последняя берёт мяч в руки, перебегая, становится в начало колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока каждая не займёт своё место в колонне.

**Конкурс «Не оступись».**

**Ведущий:**

– Немало важно для каждой женщины уметь точно рассчитать каждый свой шаг, чтобы не упасть лицом в грязь, либо не нырнуть в омут с головой и

пропасть. Выработать такие качества характера как точность, осторожность, направленные на достижение цели, поможет конкурс «Не оступись» (аналог «Прохождение болота»). Каждый шаг нужно делать на «подставку» (картонный лист). При достижении цели (отметки) – возвращение бегом в команду, передача листков другой участнице.

### **Конкурс «Грациозная бегунья»**

#### **Ведущий:**

- Конкурс «Грациозная бегунья» поможет определить, насколько вы пластичны и умеете управлять своим телом. Бег по очереди с вращением обруча.

### **Конкурс «Запасливая хозяйка»**

#### **Ведущий:**

- Конкурс «Запасливая хозяйка» подтолкнёт вас к осознанию того, что истинная женщина должна уметь заготавливать всё впрок, чтобы её семья ни в чём не нуждалась. Вызываем по одной участнице от команды. В кругу стоят кегли. Это грибы на полянке. Наши хозяйюшки с завязанными глазами будут их собирать. У кого окажется больше, та и победительница.

### **«Конкурс капитанов»**

#### **Ведущий:**

— А теперь представим, что капитаны наших команд – это Золушки, покинувшие бал и потерявшие туфельку. Им завяжем глаза. Снимем по одной туфельке. Кто сумеет раньше всех подобрать пару, ту быстрее найдёт сказочный принц.

### **Конкурс «Полоса препятствий»**

#### **Ведущий:**

-Да, девочки. Говорят, что «жизнь прожить – не поле перейти». И не думайте, что на вашем жизненном пути будет всё гладко. Есть полосы тёмные, есть – светлые. Нужно уметь совладать с собой, преодолевая жизненные трудности. Только выносливость, борьба с неудачами помогут достичь желаемого. Последний конкурс – полоса препятствий.

#### **Этапы:**

- Ведение баскетбольного мяча.
- Прохождение по гимнастическому бревну грациозным шагом.
- Кувырок вперёд.
- Проползание под верёвочкой.
- Пять прыжков через скакалку.
- Бег обратно, передача мяча следующей участнице.

## **Подведение итогов конкурса. Награждение.**

**Ведущий:**

- Милые девочки!  
Мы вам желаем:  
Счастливы будьте  
И в марте, и в мае,  
Завтра, сегодня,  
И тысячу лет.  
Нынче на женщинах  
Держится свет!