

Сценарий мероприятия "Весёлые старты"

Возраст: 11–14 лет

Продолжительность: 1–1,5 часа

Цель: укрепление командного духа, развитие ловкости, выносливости и хорошего настроения.

1. Вступление (5–10 минут)

Ведущий:

— Приветствие участников.

— Краткий рассказ о целях мероприятия: "Сегодня вас ждёт много веселья, спортивных испытаний и, конечно же, хорошее настроение!"

— Деление на команды (по 2–4 команды по 6–8 человек в каждой).

Команды могут придумать название и девиз за 2–3 минуты.

2. Разминка (5 минут)

Мини-игра "Повтори за мной":

Ведущий показывает простые движения (повороты, прыжки, приседания), а участники повторяют.

3. Основная часть (Весёлые эстафеты)

Эстафеты и конкурсы:

1. "Бег с препятствиями"

Пробежать дистанцию, перепрыгивая через конусы, пролезая под верёвкой и обегая стойки.

2. "Гусеница"

В команде все участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Не отпуская рук, пройти определённую дистанцию.

3. "Передай мяч"

Передавать мяч над головой и между ног друг другу до конца шеренги и обратно.

4. "Прыжки в мешках"

Каждый участник в мешке должен допрыгать до финиша и передать мешок следующему.

5. "Кенгуру"

С мячом, зажатым между коленями, прыгать до финиша и передавать эстафету следующему.

6. "Слалом на самокатах"

Если есть самокаты: объехать все фишки змейкой туда и обратно.

7. "Творческая эстафета"

На листе ватмана нарисовать по одному элементу (дом, дерево, солнце) и передать фломастер следующему.

4. Перерыв (5 минут)

- Небольшая пауза: попить воды, отдышаться.
-

5. Финальный конкурс

"Самая дружная команда"

Каждая команда должна за 3 минуты придумать короткий мини-танец или кричалку. Выступление команд. Дополнительные баллы за креативность и сплочённость!

6. Награждение (10 минут)

- Подведение итогов.
 - Все команды получают **грамоты, медали или сладкие призы**.
 - Главное — отметить, что **победила дружба** и каждый проявил себя лучшим образом!
-