

***Спортивная эстафета на тему:
«В здоровом теле – здоровый дух!»***

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Евмешкина С.А.

Спортивная эстафета на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Цели:

1. Развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость;
2. Воспитание коллектива в игре, любви, к ЗОЖ;
3. Обучение практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье.

Оборудование:

- 2 волейбольных мяча,
- 4 обруча.
- 2 ведерка
- снежки
- музыкальное сопровождение.

Место проведения: спортивная площадка.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

Ведущий: На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Группы делятся на 2 команды: «Сильные» и «Смелые».

2. Разминка.

Под песню «Солнышко лучистое...»

3. Проведение эстафет.

За каждую победу в эстафете участники команд получают балл.

1 конкурс: «Бег».

Правила: первый участник обегает кеглю, возвращается назад, передает эстафету следующему участнику, и так до тех пор, пока последний не вернется на свое место.

2 конкурс: «Пингвин»

Правила: каждый из участников команд зажимает мяч между коленями, доходит до точки назначения и так же обратно возвращается назад, передает эстафету другому.

Инвентарь: 2 мяча.

3 конкурс: «Самый меткий».

Правила : У каждой команды ведро и снежки. Каждый участник бросает по 1 разу, в конце подсчитываем, сколько всего снежков у команды в ведре. У кого больше тот и победил.

Инвентарь: 2 ведра, снежки.

4 конкурс: «Гонка мячей под ногами».

Правила: Игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т. д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Инвентарь: 2 мяча.

5 конкурс: «Обручи».

Правила: каждый из участников команд, перелезают через обруч, доходит до цели и возвращается обратно быстрым бегом.

Инвентарь: 2 обруча.

6 конкурс: «Змейка»

Правила: Первый участник обегает кеглю, возвращается назад и берет следующего участника и так до тех пор, пока вся команда не соберется в одну большую змею.

3. Подведение итогов конкурсов.

Команда, получившая, больше баллов выигрывает.

Награждение всех участников.