

ДО МБОУ Солчурской средней общеобразовательной школы

**СПОРТИВНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ**

**«ФИЗКУЛЬТУРОЙ ЗАНИМАТЬСЯ НАМ НЕ ЛЕНЬ –  
С НЕЙ МЫ ДРУЖИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ»**

**Преподаватель физической культуры:**

Ажы-оол Елена Кара-ооловна

2014 – 2015 учебный год

**Задачи:** закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко;

учить понимать цель эстафет;

доставить детям радость физической самореализации.

**Оборудование:** обручи – 4 шт., шары – 6, скакалки – 4, мячи – 6.

### Ход спортивной игры

#### 1. Разминка.

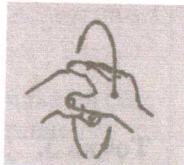
А) Разновидности ходьбы:

- ходьба на носочках, руки на поясе;
- ходьба на пятках, руки за головой;
- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны;
- ходьба на внутренней стороне стопы, руки за спиной.

Б) разновидности бега:

- бег широким шагом;
- бег мелким шагом;
- высоко поднимая колени.

В) Дыхательные упражнения: 1) «моют» кисти рук, активно трут ладонками до ощущения сильного тепла.



2) сильным нажатием пальцев имитируют мытье головы.



#### 2. Построение детей в две колонны.

#### 3. Знакомство с командами, с их капитанами.

1-ая команда –

2-ая команда –

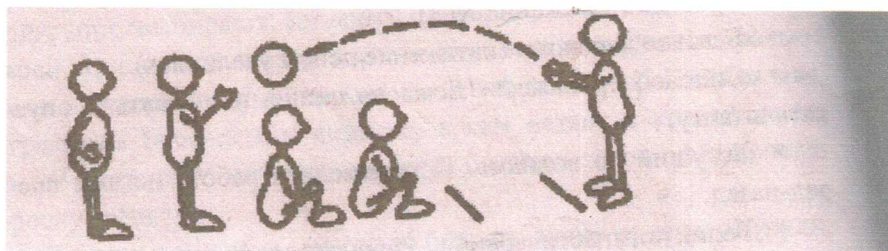
#### 4. Эстафеты:

- Сегодня мы с вами убедимся в том, какие вы стали ловкие, крепкие, здоровые, сильные. Эстафеты будут оцениваться по однобальной системе: если команда выигрывает, то получает одно очко. Желаю всем успеха!

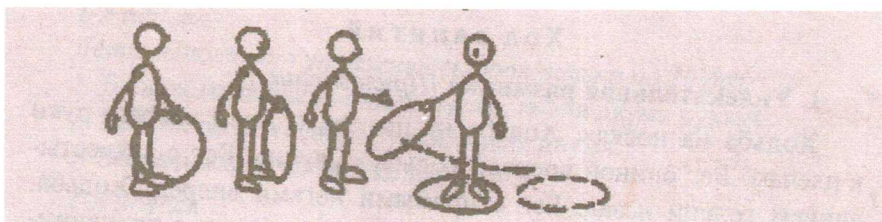
1) Передача мяча над головой из рук в руки от первого игрока до последнего и обратно.

2) «Передал – садись».

Побеждает команда, севшая на пол первой.



3) Переправа с обручами.



4) «Кенгуру».

5) Перетягивание каната.

6) Конкурс для капитанов – прыжки со скакалками.

5. Подведение итогов спортивной игры.

6. Игра малой подвижности «Нитка с иголкой».