

Спортивна розвага «Сильні, сміливі, завзяті»

Мета: формувати бажання вести здоровий спосіб життя;
Розвивати стрибучість, швидкість, рухливість, кмітливість;
Виховувати дружність, колективізм.

Хід гри

Гра « Перегони зі скакалкою »

Цікавими є перегони зі скакалками. Спершу можна змагатися на час . після цього удвох – трьох - навипередки .А для ускладнення варто влаштувати парні перегони. Для цього ви беретеся за руки, а вільними руками

Гра « Естафета з передачею палиці з перелазом »

Гравці стають кількома колонами . У перших гравців палиці в обох руках спереду знизу (горизонтально). Перший перелазить обома ногами через палицю і передає її гравцеві , що стоїть по заду , той виконує те саме завдання. Останній гравець ,одержавши паличку , біжить наперс, стає першим і передає паличку в тій самій послідовності.

Гра « Рухливий ринг »

На майданчику кладуть зв'язаний на краях канат . Його беруть у руки четверо гравців і , розтягуючи у чотири боки , утворюють своєрідний ринг. За п'ять метрів від кожного гравця встановлюють м'ячі . За знаком судді гравці намагаються дістатися до свого м'яча , не випускаючи канат з рук . Хто перший вдарить ногою по м'ячу, оголошується переможцем.

Гра « Хто швидше »



За сигналом керівника перші гравці команди передають м'яча другим, ті - третім і т.д. Останній гравець кладе м'яча на підлогу . В цей час керівник подає сигнал. Команда - переможця робить крок уперед від лінії старту. Друга команда відступає на крок назад. Гра триває в такій же послідовності, лиш з тією різницею, що м'яч передають від останніх першому.

Перемагає команда, яка швидше наблизилася до раніше зумовленої цілі . За правилами гри м'яч передається кожному ,не пропускаючи жодного гравця . Після падіння м'яча ,гравець повинен його підняти , стати на своє місце і

