

Спортивное развлечение «Мы сильные»

Оборудование:

мячи резиновые ; мостики, 2 обруча, 6 кеглей; 3 музыкальное сопровождение.

Содержание занятия

I. Подготовительная часть

1. Построение в две шеренги: Младший впереди. Младшие дети - поворот кругом, поднять руки вверх и поздороваться со старшими детьми «Физкульт - привет!»

2. Ходьба парами: § обычная, мяч перед грудью; § ходьба на носках, руки вверх; § ходьба на пятках, руки перед грудью; § ходьба с высоким подниманием колен.

3. Бег: Маленькие - по малому кругу, Большие – по большому По сигналу остановиться. Дети стоят в двух кругах, лицом друг к другу. § «Вперед» И.п.- ноги слегка расставить, мяч вниз 1-руки вперед 2- вверх и.п. 3-4-то же § «Выше » И.п.- стойка ноги врозь, мяч за головой, локти в стороны 1- подняться на носки, мяч вверх 2- и.п. 3-4-то же § «Наклоны» И.п.- ноги врозь, руки за головой 1-руки вверх 2-наклон вперед 3- вверх 4- и.п. § «Дотронься » И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1-2- наклон вперед, дотронуться до левой ноги 3-4- и.п. § «Руки вверх» И.п.- сидя на пятках, мяч вниз 1-встать на колени, руки вверх 2-и.п. 3-4- то же § «Подскоки» Прыжки на двух ногах, руки перед грудью

II. Основная часть

Эстафеты для младших.

1 эстафета -прокатить мяч двумя руками по мостику, затем пробежать;

2 эстафета - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - мяч в руках перед грудью;

3 эстафета – бросить мяч двумя руками от груди в обруч;

Младшие дети садятся на скамейки и становятся болельщиками, а старшие соревнуются.

Эстафеты для старших детей:

1 эстафета -прокатить мяч двумя руками по мостику, затем пробежать;

2 эстафета - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед - мяч между ног;

3 эстафета – бросить мяч двумя руками от груди в кольцо;

Игра в баскетбол 2 раза по 3 мин

III.Заключительная часть

Поблагодарить друг друга за игру, пожать друг другу руки. Показать, как здорово играли (поднять большой палец вверх), сказать мячам спасибо.