

## Спортивные соревнования «День здоровья и спорта». Эстафеты.

1. Выбор капитанов и формирование команд.
2. «Разминка» - проводят капитаны для своей команды.
3. «Спортивная викторина»:
  - Назовите родину Олимпийских игр (Древ.Греция)
  - Чем награждали победителей Игр в Древней Греции?(венком из лавровых веток)
  - Кого не допускали к Играм в Древней Греции?(женщин и рабов)
  - В каком году и в каком городе пройдут очередные летние Олимпийские игры?(2021,Токио)
  - Талисманом Олимпийских игр в Москве был...(медвежонок Миша)
  - Назовите все игры,оканчивающиеся на «бол» (футбол, волейбол, гандбол, стритбол, баскетбол, пионербол)
  - Откуда родом дзюдо и карате?(Япония)
  - В каком виде спорта известны: Олег Маскаев(бокс), Ольга Канискина(спорт.хотьба), Алексей Мишин (греко-римская борьба), Любовь Егорова (лыжница), Алексей Немов (гимнастика), Александр Овечкин(хоккей), Андрей Кириленко (баскетбол).
4. «Плечи-мячи» - попарно, зажав лбом баскетбольный мяч, положив руки на плечи друг другу, приставными шагами, пара проходит всю дистанцию.
5. «Прыжки на скакалке назад» с продвижением вперед. Пройти всю дистанцию.
6. «Мяч и обруч». Участники бегут половину дистанции, до ограничителя, с мячом в руках. Кладут мяч на землю, пролезают сквозь обруч, лежащий на земле, берут мяч и бегут вторую половину дистанции.
7. Катить мяч обручем всю дистанцию.
8. «Большая скакалка». От команды участвуют по два человека. Запрыгивание в скакалку, которую крутят еще двое участников команды. Пропрыгать вместе 30 секунд.
9. «Комбинированная эстафета». Участники бегут половину дистанции, до ограничителя, с мячом в руках. Кладут мяч в обруч. Из обруча берут скакалку и прыгая на ней, завершают дистанцию и передают скакалку следующему участнику. Он, пропрыгав первую половину дистанции на скакалке, кладет ее в обруч, забирает оттуда мяч, бежит с ним вторую половину дистанции и передает следующему участнику и т.д.

Подведение итогов.