

Конспект занятия в ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Воспитанники, по графику, имеющемуся у воспитателей, приходят в тренажерный зал по 2-3 человека. При входе воспитанников ожидает первое задание

метать кольца на кольцеброс (5 шт для старших, 3 для младших), затем, по **массажной дорожке** они попадают в локацию, где нужно

попрыгать на скакалке (25 раз для старших, 10 для младших). Следующее испытание

боулинг – сбить мячом кегли (5 шт для старших, 3 для младших) и **сделать приседания** (15 раз для старших, 10 для младших). После этого их ждет

туннель – нужно проползти по нему и выйти на локацию, где нужно

крутя обруч на талии, подкинуть теннисный шарик на теннисной ракетке 25 раз. Для младших воспитанников – попробовать подкинуть теннисный шарик на теннисной ракетке 5-10 раз и покрутить обруч 5-10 раз. Затем

сделать 15 отжиманий (младшие - 5 раз) ,

кувырок (старшие – 2 раза подряд) и

сделать стойку «березка».

Все испытания проводятся на время. Определяется победитель в своей группе, а так же победители среди старших и младших воспитанников.