

## Спортивное мероприятие

### в ограниченном пространстве и времени.

**Цель** - пропаганда здорового образа жизни, организация активного отдыха и содействие установлению хорошего настроения.

#### **Задачи:**

- развитие физических качеств,
- активизация двигательной активности,
- использование упражнений, направленных на дальнейшее развитие быстроты, ловкости и выносливости.

#### **Инвентарь:**

Кольцеброс и кольца, массажная дорожка, скакалка, кегли, туннель, обруч, теннисные ракетка и мячик.

#### **Ход мероприятия:**

### **ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ**

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 мячик 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 (из 3- 4 человек, вход по графику), а так же победители среди старших и младших воспитанников.