

Спортивный час «Весёлая эстафета»

Цели: ознакомить детей с новыми играми; обучать действовать по правилам игры, слаженно, дружно; учить чувству сопереживания, радости за победу товарища; воспитывать здоровый образ жизни.

Оборудование: кегли, обручи, мячи, листы картона, скакалки.

Группа делится на команды, которые играют и соревнуются. Членам каждой команды предстоит играть в различные игры, во время которых проверяется слаженность действий команд, их ловкость.

Ход мероприятия:

1. Игра «Паровозик».

Участники становятся в колонну друг за другом, руки кладут на плечи впереди стоящему. Первый человек выполняет роль «локомотива» и движется он по маршруту, проложенному кеглями (кегли стоят на расстоянии, команда движется «змейкой»), остальные члены команды выполняют роль вагончиков и движутся вслед за «локомотивом», стараясь не сбить ни одной кегли и во время движения не расцепиться.



2. «Попади в цель».

Члены команд выстраиваются друг за другом и по очереди метают мяч в обруч, лежащий на полу в 4-5 метрах от команды. Команда получает столько очков, сколько попаданий ею сделано.



3. «Болото».

Для игры понадобится листы картона.

Необходимо пройти дистанцию, перекладывая листы картона перед собой и поочерёдно наступая строго на листы то правой, то левой ногой. Обратно вернуться бегом, держа листы в руке и передавая их следующим участникам. Побеждает та команда, игроки которой быстрее пройдут весь путь.



4. «Не урони мяч».

Игроки зажимают мяч между ног и в таком положении должны пройти определённую дистанцию. Обратно вернуться бегом, держа мяч в руках.



5. «Прыжки на скакалке».

Два человека от каждой команды берут в руки скакалки, будут через неё прыгать. Дойдя до определённой черты, ребята возвращаются в команду и передают скакалку следующему.



Подведение итогов: Победила дружба!

Веселые эстафеты

