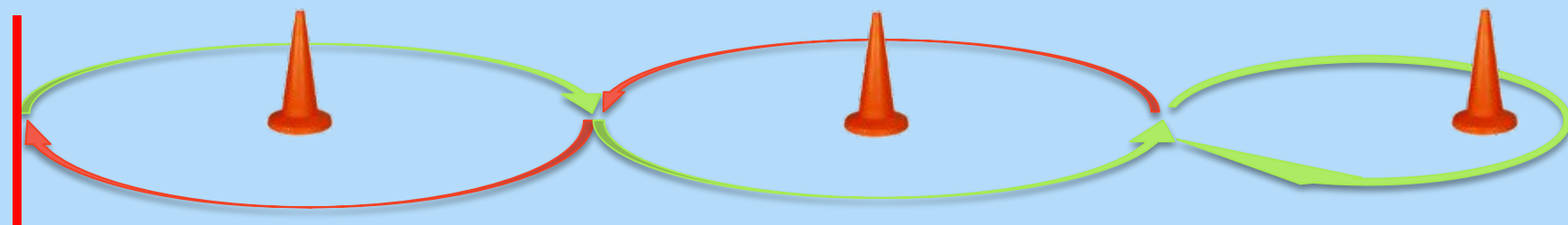


Коновалова Елена  
Ивановна

Учитель физической  
культуры

МОБУ  
«Солнечная СОШ»  
Тверская область

# ПРОВЕДИ МЯЧ



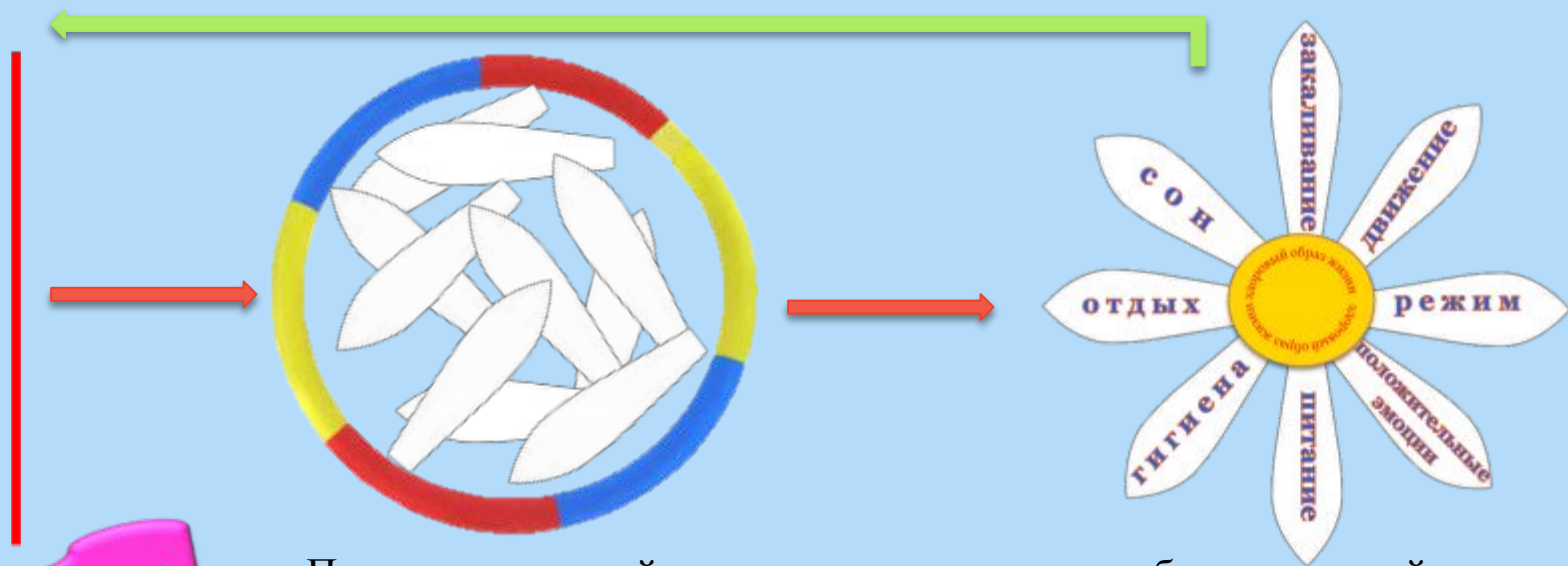
По сигналу первый участник катит большой мяч (для фитнеса) «змейкой» до поворотного знака. Обратное – ведение мяча одной или двумя руками.

**Инвентарь:** мяч для фитнеса, три конуса.

**Штраф:** переход на бег



# СОБЕРИ РОМАШКУ



По сигналу первый участник устремляется к обручу, который лежит на полу. В обруче 10 лепестков с надписями элементов здорового образа жизни и вредными привычками. Лепестки перевернуты надписями вниз. Участник выбирает лепесток с элементом ЗОЖ и устремляется к жёлтому кружочку (сердинка цветка). Рядом с жёлтым кружком кладёт лепесток надписью вверх и возвращается к команде, передав эстафету по руке следующему участнику.



# КУЗНЕЧКИ

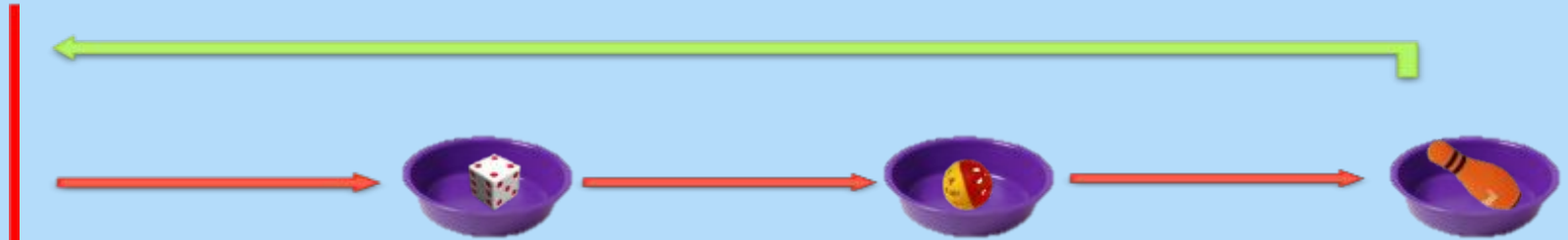


По сигналу первый участник добегает до средней линии, где на полу лежит обруч, продевает обруч через себя /сверху вниз/. Оставляет обруч и бежит к линии, где лежит скакалка. Прыгает со скакалкой три раза и по прямой устремляется к своей команде, передаёт эстафету второму участнику по руке.

**Инвентарь:** один обруч, одна скакалка.

**Штраф:** неправильное продевание и бросок обруча, неправильное количество прыжков.

# З О Л У Ш К А



Первый участник бежит с ведром (в ведре «мусор» – мячик, кегля, кубик) до первого тазика и выкладывает в него «мусор» – кубик. Второй тазик - мячик. Третий тазик – кегля. Возвращается к своей команде и передаёт пустое ведро следующему участнику. Следующий участник собирает «мусор» и передаёт ведро третьему участнику и т.д.  
**Инвентарь:** три тазика, ведро, мячик, кегля, кубик.



# Водная процедура

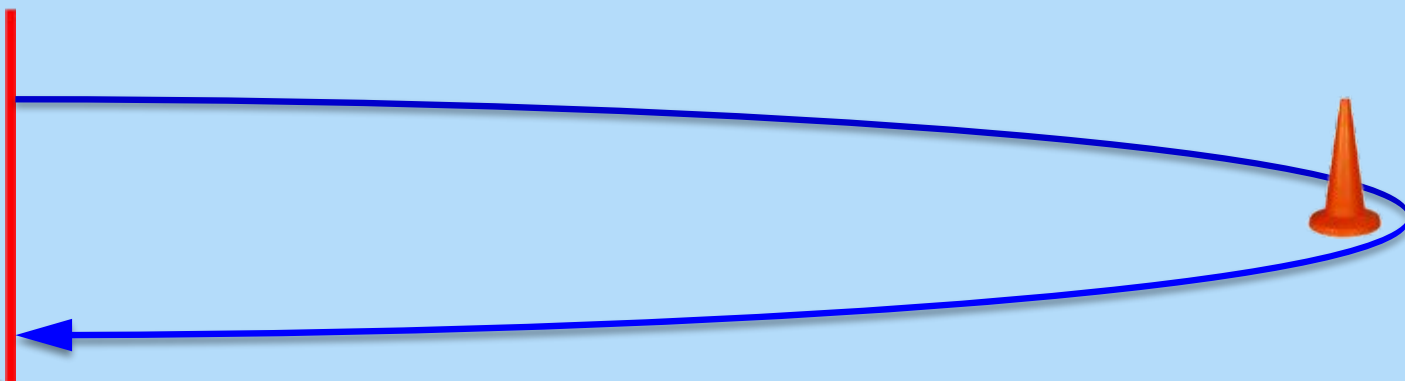


Подбежав к первому обручу, встать в него и снять одежду (обруч – одежда), подбежав к другому – облить себя с головы – одеть обруч и положить на пол. Затем вокруг стойки и обратно по прямой.

**Инвентарь:** два обруча

**Штраф:** нельзя бросать обруч на пол.

# ВЕДЕНИЕ МЯЧА ОБРУЧЕМ



Первый участник держит обруч в руках, мяч лежит на полу. По сигналу участник бежит до поворотного знака (конус) и обратно, ведя мяч обручем. За линией старта передаёт мяч и обруч следующему участнику.

**Инвентарь:** обруч, мяч, конус.

**Штраф:** при ведении мяча нельзя помогать рукой или ногой.