

# ПОДВИЖНЫХ ИГР ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ (5-7кл.)



Учитель физической культуры МБОУ СОШ с.Сошки  
Рябова Ю.А.

**ЦЕЛЬ: формирование  
здорового образа жизни,  
сохранение творческой  
активности и долголетия**

# Программа соревнований:

Звучит гимн

1. Парад школьников с выполнением строевой ходьбы, фигурной маршировки, поворотов и перестроений из одной шеренги в две.
2. Конкурс «Визитная карточка команд». Оценивается эмблема, название и девиз команды, приветствия жюри, болельщиков и соперников.
3. Эстафета «Перейти болото». Команды стоят во встречных колоннах. У каждой команды по 2 дощечки «кочки». Необходимо пройти расстояние от колонны до колонны, переставляя дощечки. Если участник коснулся ногой пола, ему назначается штрафное очко.



# Танцевальный номер



4. Конкурс с ведением воздушных шариков, обводя стойки.

5. Эстафета «Бег тараканчиков». Участники принимают положение седа спиной по направлению движения, проходят расстояние и передают эстафету.

6. Эстафета с продвижением прыжками на двух ногах, зажав мяч между колен.



# Танцевальный номер



7. Эстафета «Тачка». Участники выполняют упражнение «Тачка». Обрато участники меняются и выполняют прыжки через скакалку с продвижением вперед.
8. Конкурс капитанов (отжимание из упора лёжа на полу).
9. Построение, поведение итогов, награждение.

СПАСИБО! ЖЕЛАЮ ВСЕМ  
ЗДОРОВЬЯ!