

Чем ближе к шведскому столу, тем дальше мы от шведской стенки.

СКАЗКА

**МБОУ «Оксовская
школа» филиал ДО
«Сказка»**

**Папа, мама, я -
спортивная семья**



СКАЗКА



Организация

Папа, мама, я—спортивная семья



Папа, мама, братья, я – очень дружная семья.

Вместе делаем зарядку.

Пробежимся для порядка.

Погоняем мяч футбольный

В кольцо забросим баскетбольный.

А коль сетку мы натянем,

Волейбольный мяч достанем.

Мяч уменьшим и ракеткой

Посылаем через сетку.

Пожарные

Выверните рукава двух курток и повесьте их на спинки стульев. Стулья поставьте на расстоянии одного метра спинками друг к другу. Под стульями положите веревочку длиной в два метра. Оба участника стоят у своих стульев. По сигналу они должны взять куртки, вывернуть рукава, надеть, застегнуть все пуговицы. Потом обежать вокруг стула соперника, сесть на свой стул и дернуть за веревочку.

Кто быстрее

Дети со скакалками в руках встают в шеренгу с одной стороны площадки так, чтобы не мешать друг другу. В 15 - 20 шагах чертится грань или ложится шнур с флажками. За обговоренным сигналом все дети одновременно прыгают в направлении положенного шнура. Выигрывает тот, кто окажется возле нее первым.

Попадание мячом в цель

На расстоянии 8-10 м. устанавливается кегля или флажок. Каждый участник команды получает право на один бросок, он должен постараться сбить мишень. После каждого броска мяч возвращается команде. Если мишень сби-

та, ее устанавливают на прежнее место. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

- мяч не летит, а катится по земле, пу-
щ е н н ы й р у к о й ,
- игроки пинают мяч ногой,
- игроки бросают мяч обеими руками из-за головы.



**МБОУ «Оксовская
школа» филиал ДО
«Сказка»**