

## Спортивное развлечение

### «Быстрый обруч»

для детей среднего, старшего дошкольного возраста

Составила и провела: И.Ю. Воронова, инструктор Ф.К., 1КК

#### *Задачи:*

- ✓ Продолжать учить действовать сообща в команде, слушать сигналы и реагировать на них в процессе игр и эстафет;
- ✓ Развивать быстроту, ловкость, координацию и умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ Формировать потребность в систематических занятиях физической культурой.

*Оборудование:* конус большой 8 шт.; конус маленький 2 шт.; обруч средний 14 шт.; обруч большой 2 шт.; гимнастическая палка короткая 4 шт.; ориентир круг 4 шт.; флэшка; музыкальный центр/колонка.

*Ход:* Дети входят под музыку («Песенка про Лето») в зал, строятся в круг.

**Инструктор ф. к.** Здравствуйте ребята. У нас сегодня необычное занятие, а развлечение «Быстрый обруч!» Мы будем играть в веселые игры и соревноваться. Чтобы начать наши спортивные соревнования, надо провести разминку. Готовы!

**Дети:** Да!

#### **Разминка музыкальный танец-игра «ЧУ-ВА-ЧА!»**

*Дети перестраиваются в колонну по двое, разделяются на две команды.*

**Инструктор ф. к.** Внимание, внимание! Начинаем веселые соревнования!

#### **Эстафета «Классики»**

*Дети строятся в две колонны, по команде выполняют прыжки из обруча в обруч: 1:2:1:2:1, добегают до ориентира. Обратный бег и передача эстафеты – ладонью.*

#### **Эстафета «Переложил, набрось обручи»**

*Первый берет обруч, бежит и накидывает обруч на 1 конус. Возвращается, берет 2 обруч, бежит и накидывает обруч на 2 конус. Обратный бег и передача эстафеты – ладонью.*

*Второй бежит до 1 конуса, берет обруч и кладет его на линию старта. Возвращается, берет 2 обруч, бежит на линию старта и кладет обруч, передача эстафеты – ладонью.*

#### **Эстафета «Лабиринт»**

*Дети строятся в две колонны, по команде выполняют прокатывание обруча руками «змейкой» вокруг конусов. Обратный бег, обруч в руках, и передаем эстафету.*

### **Эстафета «Переправа»**

*Дети строятся в две колонны, по команде, первый бежит в обруче (держать руками на уровне пояса), обегает ориентир и обратно бег. Второй берется руками за обруч, и они вместе бегут до ориентира, и остается на противоположной стороне площадки. Первый возвращается бегом за следующим участником команды. Задание выполняется, пока вся команда не переправится на противоположную сторону площадки.*

### **Эстафета «Гонка в обруче»**

*По команде, первый прыгает, вращая обруч, с продвижением вперед до ориентира и обратно, передача эстафеты – обруч.*

### **Игра «Обруч, обруч догоняет»**

*Каждая команда строится в круг, держатся за руки. Два обруча висят на руках у детей. По команде начинаем зашагивать, проныривать в обруч, не расцепляя рук. Первый обруч догоняет второй.*

**Инструктор ф. к.** Молодцы, ребята, отлично поиграли и посоревновались. *(Объявляется победитель).* В заключении предлагаю сделать круг почёта и пройти по залу красиво, как настоящие спортсмены и физкультурники. *Дети выполняют задание.*