РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ
«СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН»

1. Перекличка

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас состоится спортивный марафон. Хочу спросить у вас…

Таких, что с физкультурой
Не дружат никогда,
Не прыгают, не бегают,
А только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки
И на футбол их не зови.
Раскройте нам секрет –
Таких здесь с нами нет? (Дети хором отвечают: “Нет”)
Кто с работой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто с учёбой дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Кто со спортом дружен –
Нам сегодня нужен? (“Нужен”)
Таким ребятам хвала и честь.
Такие ребята средь нас есть? (“Есть”)

2. Весёлая зарядка

- Скажите-ка, ребятки, вы утром делаете зарядку?
Я тоже делаю зарядку! Только не простую, а весёлую зарядку. Хотите вас научу?

Эй, девчонки, руки шире,
Сядем на пол, как в квартире.
А теперь все дружно встали,
Руки к поясу убрали.
Шаг всем вправо,
Шаг всем влево,
Все вы словно королевы!

Эй, мальчишки, ноги скрестим,
И попрыгаем на месте.
А руками вверх и вниз,
Все похлопаем на бис!
А потом чихните дружно,
А теперь смеяться нужно!

Теперь все вместе на плечи руки,
Чтобы не было ни тоски, ни скуки.
Ногу правую вперёд,
А потом наоборот.
Дружно на пол все присели,
Покрутились, встали, сели,
Будто мы на карусели!

А сейчас команду слушай:
Ухватить себя за уши,
И наружу языки,
И пошире локотки,
И вот так все дружно вместе
Мы попрыгаем на месте!

3. Конкурс «Сильная рука»

Каждый участник берет газету. Кто быстрее соберет ее в кулак, при этом, не помогая другой рукой и не сгибая руку в локте, тот и победитель.

4. Коллективный танец – повторялка «Фиксики. Помогатор»

5. Что такое физкультура?

Тренировка и игра.
Что такое физкультура?
“Физ” и “куль” и “ту” и “ра”.
Руки вверх, руки вниз.
Это “физ”.
Крутим шею словно руль.
Это “куль”.
Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.
Бегай полчаса с утра.
Это “ра”.
Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот что значит физкультура!

6. Игра «Дождь»

При фразе «Упала одна капля» вы хлопаете в ладоши один раз.
При фразе «Упало две капли» вы хлопаете два раза.
При фразе «Упало три капли» вы хлопаете три раза.
При фразе «Пошел дождь» вы просто хлопаете в ладоши.
«Дождь усиливался, усиливался, усиливался!» (все хлопают громко в ладоши).
«Ударил гром!» (все топают ногами).
«Пошел сильный ливень с громом» (все топают ногами и одновременно громко хлопают в ладоши).
Молодцы!

7. Игра «Ухо, нос и две руки»

Ребята, возьмитесь левой рукой за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По моему хлопку меняем руки – левая рука хватается за мочку правого уха, правая – за кончик носа. Частота моих хлопков постепенно будет нарастать, а скорость смены ваших рук будет увеличивается. Кто запутался в движениях – выбывает из игры. Побеждает тот, кто продержался дольше всех.

8. Игра «Чуча, Чача»

Я говорю вам: «Чуча», вы отвечаете: «Чача» и повторяете движения.

Пальцы вперед, Чуча (чача)
Пальцы вперёд, локти согнули, Чуча (Чача)
Пальцы вперед, локти согнули, спину прогнули, Чуча (Чача)
Пальцы вперёд, локти согнули, спину прогнули, плечи расправили, Чуча (Чача)

Пальцы вперёд, локти согнули, спину прогнули, плечи расправили, колени расставили, Чуча (Чача)
Пальцы вперёд, локти согнули, спину прогнули, плечи расправили, колени расставили, голову закинули, Чуча (Чача)

9. Упражнения с карандашом

Возьмите карандаш и попробуйте удержать их **на раскрытой ладони**. Теперь **на одном пальце**. Попробуйте удержать **между носом и верней губой**, чтобы карандаш стал похож на усы.

Спасибо за активное участие! До новых встреч!