**Спортивные эстафеты на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»**

**Цели:**

1. Развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость;

2. Воспитание коллектива в игре, любви, к ЗОЖ;

3. Обучение практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:**

2 волейбольных мяча,

2 скакалки,

2 мешка,

2 обруча.

**Место проведения**: спортивная площадка.

**Ход мероприятия**

**1. Организационный момент.**

**Ведущий:** На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Класс делится на 2 команды: «Сильные» и «Смелые».

**2. Проведение эстафет.**

За каждую победу в эстафете участники команд получают балл.

**1) «Пингвин»**

Правила: каждый из участников команд зажимает мяч между коленями, доходит до точки назначения и так же обратно возвращается назад, передает эстафету другому.

Инвентарь: 2 мяча.

**2) «Бег со скакалками».**

Правила: частники команд со скакалками в руках, добегают до нужной точки назначения, и также возвращаются обратно.

Инвентарь: 2 скакалки.

**3) «Бег в мешках».**

Правила: прыгая в мешках, участники доходят до точки назначения и возвращаются обратно, передают эстафету другому.

Инвентарь: 2 мешка.

**4) «Обручи».**

Правила: каждый из участников команд, вращая обруч на руке, доходит до цели и возвращается обратно быстрым бегом.

Инвентарь: 2 обруча.

**5) «Словесная дуэль».**

Правила: необходимо капитанам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например: теннис, хоккей, футбол … Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.

**6) «Бег на скорость».**

Правила: обе команды бегут вокруг школы и последний, кто прибежит, тот и завершает эстафету.

**3. Подведение итогов конкурсов.**

Команда, получившая, больше баллов выигрывает.

Награждение всех участников.