Раз, два, три, четыре, пять — мы идем здоровье укреплять!

Сегодня в нашем зале было по-настоящему шумно, весело и очень спортивно! К ребятам на физкультурное занятие заглянул— сам дедушка Лесовичок. Пришел он не с пустыми руками, а принес с собой большую плетеную корзину. Но вместо грибов и ягод в ней лежали настоящие сокровища — «капельки здоровья»: мячи, кубики, мешочки с песком и обручи. Лесовичок рассказал ребятам, что в его лесу нужно быть сильным, ловким и выносливым, чтобы не заблудиться и помочь зверятам. А чтобы стать такими, нужно обязательно дружить со спортом! И наши ребята с радостью согласились отправиться в спортивное путешествие.



Первая эстафета: **«Веселые кенгуру»**

«В Австралии живут кенгуру, они прыгают ловко, а вы так сможете?» — хитро прищурился Лесовичок. Смогут ли наши ребята? Еще как! Дети разделились на две команды, крепко держали мячь коленями и, словно настоящие австралийские прыгуны, поскакали по кругу. Главное условие — не уронить «сумку с кенгуренком» (мяч). Зал наполнился задорным смехом и дружными подбадриваниями. Эта эстафета отлично разогрела мышцы и подняла настроение.



Вторая эстафета: **«Поменяй кубик»**



На старте у каждой команды лежал кубик одного цвета, а на финише — другого. Задача оказалась не из простых: нужно было добежать до противоположного конца зала, аккуратно положить свой кубик в корзинку, взять кубик нужного цвета и так же быстро вернуться к команде, передав эстафету

следующему. Здесь потребовалась не только скорость, но и предельная внимательность, чтобы не перепутать «лесные сокровища»!

Третья эстафета: **«Цапли на болоте»**



«А теперь проверим вашу королевскую осанку! В лесу нужно ходить тихо, чтобы не спугнуть белку, и держать голову высоко, чтобы видеть макушки сосен», — скомандовал гость. Ребятам предстояло пройти по узкой гимнастической скамейке с мешочком на голове. Руки в стороны, спинка прямая, шаг твердый! Кто-то шел медленно и осторожно, как цапля, а кто-то почти бежал, но мешочек не упал ни у кого. Эта эстафета отлично тренирует вестибулярный аппарат, чувство равновесия и учит контролировать свое тело.

Четвертая эстафета: **«Нора лисички»** «В моем лесу много хитрых лисичек, — продолжил Лесовичок. — Они умеют быстро прятаться в свои норы». Финишная прямая превратилась в настоящую лесную чащу. На пути у ребят стояли обручи — «лисьи норы». Нужно было добежать до обруча и на четвереньках проползти в обруч, после чего бегом вернуться к команде. Эстафета получилась очень динамичной и азартной!



Подвижная игра «Грибники»

Когда все «капельки здоровья» закончились, Лесовичок достал из своей корзины белый гриб. Правила игры простые, но требуют внимания: пока ведущий читал стих о грибах, ребята — «грибники» — бежали по кругу, кто первый возьмет гриб.



Сегодня мы не просто бегали и прыгали. Мы учились работать в команде, поддерживать друг друга, быть внимательными и, конечно, укреплять свое здоровье. Каждая эстафета подарила детям заряд бодрости, а подвижная игра — море положительных эмоций.

Спасибо нашему сказочному гостю за чудесное приключение! А нашим юным спортсменам — громкие аплодисменты.

Информацию подготовила
инструктор фк Братущенко С.В.