**Методическая разработка**

**спортивного мероприятие «В здоровом теле – здоровый дух»**

**для воспитанников лагеря дневного пребывания «Спортсмен».**

Цель: развить и улучшить физические способности детей, сочетая выполнение различных упражнений с соревновательным характером.

Задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Совершенствование гибкости, силы, быстроты, выносливости.
3. Привить любовь к спорту.

Место проведения: спортзал.

Участники: воспитанники ЛДП-спортсмен

Состав команды: 8 (10) человек (4 (5) девочки и 4 (5) мальчика).

Спортивный инвентарь: теннисные мячи, кубики, мячи, обручи, ракетки

Дополнительно: воздушные шары

Оценивание эстафет – за победу команда получает 3 очка, за проигрыш 1 очко.

Ход мероприятия:

Приветствие команд, представление названия и девиза своей команды.

1-й конкурс: «Будь быстрее»

Каждая команда получает ракетку и воздушный шарик.

Цель эстафеты: пронести шарик на ракетке до стойки поворота и обратно не прикасаясь к нему руками.

2-й конкурс: «Меткий стрелок».

Каждому участнику команды выдается по 2 теннисных мяча (кубика). По сигналу поочередно каждый участник команды бросает мячи (кубики) в корзину (ведро), стоящую на расстоянии. Побеждает команда, совершившая наибольшее количество попаданий.

3-й конкурс: «Боулинг».

На расстоянии от команд стоят кегли. Задача участников – сбить как можно больше раз кеглю за 1 минуту.

4-й конкурс: «Кузнечики».

Каждой команде выдается мяч. Первый участник зажимает мяч между коленей. По сигналу первый участник начинает прыгать, держа мяч между коленей, до стой поворота. Вернувшись к своей команде, передает мяч следующему участнику. Запрещается придерживать мяч руками во время прыжков.

5-й конкурс: «Бег с обручами».

Каждая команда получает обруч. По сигналу, первый участник одевает обруч и бежит с ним до стойки поворота и возвращается к своей команде. Обруч передается следующему участнику.

6-й конкурс: «Лучшие прыгуны».

Каждая команда получает по скакалке. Необходимо преодолеть дистанцию перепрыгивая через скакалку.

7-й конкурс: «Паучки».

Каждая команда получает по мячу. Опиревшись на руки, спиной к полу, участнику мяч кладется на живот. В позе «паучка», с мячом на животе, каждый участник преодолевает дистанцию до стойки поворота и обратно.