**Спортивная игровая программа «Раз, два, три, четыре, пять начинаем мы играть»**

**В каждом маленьком ребёнке,**

**И в мальчишке, и в девчонке**

**Есть по двести грамм взрывчатки**

**Или даже полкило**

**Должен он скакать и прыгать**

**Всё хватать, ногами дрыгать**

**А иначе он взорвется**

**Неизвестно отчего**

Сегодня мы все собрались, чтобы провести не совсем обычную игру.

**Ни мороз не страшен, ни жара**

**Удивляются все доктора**

**Почему я не болею,**

**Почему я здоровее**

**Всех ребят из нашего двора?**

**Я водою из-под крана**

**Обливаюсь каждый день**

**Быть здоровым мне не лень.**

**Поиграй-ка – поиграй-ка**

**Наш веселый стадион**

**С физкультурой всех ребят**

**Навсегда подружит он.**

**Если хочешь стать умелым**

**Ловким, быстрым, сильным, смелым**

**Научись любить скакалки,**

**Вожжи, обручи и палки.**

**Никогда не унывай,**

**В цель снежками попадай!**

**В санках с горки быстро мчись**

**И на лыжи становись.**

**Вот здоровья в чем секрет**

**Будь здоров! Физкульт-привет!**

**Итак, начинаем нашу игровую программу!**

**Эстафета «Черепахи»**

**Кто на свете ходит**

**В каменной рубахе?**

**В каменной рубахе**

**Ходят …**

Начнем мы с вами с самих медлительных животных, да и спешить им не к чему, так как их тело защищено от врагов прочным панцирем. Многие виды черепах живут в пустыне, где тепло; они откладывают в песок яйца, из которых появляются маленькие черепашата.

Задание: Встаньте на четвереньки, положите на спину себе книгу. Нужно очень медленно и аккуратно двигаться, чтобы его не уронить. Пройти дистанцию, можете засечь время прохождения трассы.

**Белочка**

**Кто на ветке шишки грыз**

**И бросал объедки вниз?**

**Кто по елкам ловко скачет**

**И взлетает на дубы?**

**Кто в дупле орехи прячет?**

**Сушит на зиму грибы?**

Задание: Повесьте 2 ручки или 2 карандаша на нитку. Засеките время и узнайте, за сколько вы подтянете к себе на нитке вторую ручку(карандаш), наматывая ее на первую ручку (карандаш).

**Эстафета «Верблюды»**

**Зверь я горбатый**

**Нравлюсь ребятам.**

У верблюда много приспособлений, чтобы жить в пустыне. Длинные густые ресницы защищают его глаза от песка, которые гонят сильные ветры. Если ему становится трудно дышать из-за песчаных бурь, верблюд может почти сомкнуть ноздри. Пальцы на каждой ноге верблюда соединены мозолистой подушкой, благодаря которой он не проваливается в песок. Жара почти не действует на него. Нечувствительный к шипам рот способен разжевать любую колючку. Верблюд может не пить и не есть за счет запаса жира в своих горбах.

Задание : Каждый игрок проходит дистанцию, неся на плечах по одному спичечному коробку, стараясь не уронить их.

**Эстафета «Пингвины»**

А сейчас из жаркой пустыни к самой холодной точке земного шара - Антарктиде. Там живут птицы, которые приспособились к этому суровому климату. Это пингвины. Их тело покрыто густым, непромокаемым оперением, а толстый слой жира помогает спасаться от морозов. На суше они очень неуклюжи и не умеют летать, зато в воде могут соперничать с дельфинами: крылья служат им великолепными веслами, с их помощью пингвины могут развивать скорость до 40 километров в час. Сейчас вы станете пингвинами, которые решили посоревноваться на берегу.

Задание: между коленями зажмите спичечный коробок. Нужно пройти дистанцию, не уронив его. Какое расстояние вы успеваете пройти за 10 секунд?

**Ловкая мышка**

**Эта маленькая крошка**

**Рада даже хлебной крошке**

**Потому, что до темна**

**В норке прячется она.**

**От когтистых страшных кошек,**

**От хорьков и от ежей**

**И от змей коварных тоже**

**И от лис, и от ужей**

**Что за страшная трусишка**

**Проживает в норке?**

Задание: В круг расставляйте стулья. Стулья – норки, дети – мышки. Пока звучит музыка, мышки гуляют. После остановки музыки мышки прячутся в норки. Игра продолжается, пока не устанете.

**Эстафета «Лягушки»**

**Скачет зверушка**

**Не рот, а ловушка**

**Попадут в ловушку**

**И комар, и мушка.**

**Кто эта зверушка?**

Лягушек на земле великое множество, обитают они по всему миру. Чаще всего встречается зеленая лягушка, которую, конечно же, видел каждый. Это хищное животное. Она питается только той добычей, которую поймает сама. В её рацион входят обычно насекомые, улитки. Днем лягушки греются на солнышке, удобно расположившись на берегу водоема. В случае опасности бросаются в воду и, достигнув дна, зарываются в ил. Вечернюю зарю они встречают большими компаниями с обязательным хоровым кваканьем.

Задание: Каждый игрок команды передвигается «по-лягушачьи», присев на корточки, руками отталкивается от пола. При каждом прыжке надо квакать. Попрыгайте в течение 20 секунд

**Эстафета «Зайцы»**

**Что за зверь лесной**

**Стал, как столбик**

**Под сосной.**

**И стоит среди травы**

**Уши больше головы?**

Зайцы – лесные звери; днем они спят, а ночью выходят на кормежку. Зимой питаются корой деревьев, а летом листьями и травой. Осенью не прочь полакомиться в огородах капустой, морковкой. И сейчас зайчики будут прыгать на двух ногах и воровать морковку в огороде.

Задание: Поставить для каждой команды два стула на расстоянии друг от друга. На одном из них разложить «морковь» (конфеты). Игрок должен допрыгать до стула с морковкой, сдвинув вместе ноги и взять ее зубами, без помощи рук перенести на другой стул, перенести так все конфеты.

**Всем спасибо за внимание,**

**За задор и звонкий смех**

**За азарт соревнования,**

**Обеспечивший успех.**

**Вот настал момент прощанья**

**Будет краткой наша речь**

**Говорим мы: «До свиданья!**

**До счастливых новых встреч!»**

По материалам сайта урок.рф