**«Будь здоров»**

Физическая активность и активные игры - жизненно важная часть развития детей и молодёжи. В настоящее время мы всё чаще сталкиваемся с тем, что дети ведут сидячий образ жизни.

* Территория школы – место, где дети могут получать удовольствие и

пользу от физической активности и активных игр.

Игры являются неотъемлемой частью детской культуры и ценны сами по себе, они также жизненно важны для развития, обучения и независимости.

Игры делают детей здоровыми и активными, они поддерживают развитие социальных навыков.

**Игры дают детям возможность:**

- осознать собственный опыт

- развивать самостоятельность и учиться делать выбор

- учиться общаться и договариваться с другими

- развивать и улучшать свои физические и интеллектуальные

возможности

- вырабатывать здоровый и активный образ жизни

**Цели:**

- предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни

- дать старшим детям возможность помогать в организации игрового времени и поддерживать младших

**«Путешествие на планету здоровье»**

**Задачи:**

-воспитывать волевые качества в подвижных играх, соревнованиях, эстафетах;

- развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции:

- создать у детей бодрое и радостное настроение.

**Оборудование:**

1. Гимнастические мячи- по количеству учащихся.
2. Гимнастические мячи с ручкой-2 штуки
3. Кубики, кубы, кегли.

Дети выполняют разминку.

**Эстафеты:**

1. Прыжки с продвижением вперёд на гимнастическом мяче до куба, дотронуться до него рукой, вернуться назад бегом,

мяч в руке.

1. Команды построены в колонны по одному в стойке ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу направляющий наклоняется вперёд и толчком двух рук посылает мяч между ногами назад. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернётся с мячом на первое место.
2. «Каракатица» - передвижение до средней линии « каракатицей», далее бегом вокруг поворотного конуса и обратно.
3. « Беговая с передачей малого мяча»- бег с мячом до поворотного конуса и обратно, передача мяча следующему участнику эстафеты.

**Игры:**

«Вышибалы»

Выбирается пара. Игроки уворачиваются от мяча, пока мяч не попадет в них. Выигрывает тот, кто остается последним.

« Бег парой»

Команды строятся за линией старта, в колонну по два. По сигналу бегут первые пары, взявшись за руки. Обегают куб, возвращаются назад , становятся в конец колонны.

« Кто соберёт больше мячей в обруч»

За три минуты дети собирают мячи в обруч. Выигрывает команда, собравшая больше мячей.

« Одиннадцать»- игра с мячом. Все встают и кидают мяч друг другу. При этом тот, кто начинает, говорит: «Один» - и перекидывает мяч. Затем называть цифры уже не надо, но тот, кому кинуть мячик на счет одиннадцать, должен его отбросить, а не ловить. Если поймал – выбываешь из игры. Если случайно назвал цифру, кроме «один», тоже выбываешь.

«Жалко, что перемены очень маленькие!

Не всегда успеваешь преодолеть массу новых и интересных игр и препятствий.

«Научился играть сам – научи другого!»