

Теги	На улице	Физкультурно-спортивные	Подвижные игры с инвентарем	Мини-конкусы
Название	«ЭКСПРЕСС-КОНКУРСЫ»			
Основное назначение	Обеспечить двигательную активность детей. Обеспечивать ситуацию успеха за счет многообразия видов деятельности. Стимулировать интерес к активным видам досуга			
Оборудование, инвентарь, материалы	Материал для изготовления игрового поля. Листы, ручки или карандаши для записей. Для конкурсов: доска для метания, турник, мел для разметки на покрытии, линейка или рулетка, арабские мячики, теннисные ракетки и мячики, веревка, перышко, скакалки, обручи, старые газеты, мягкий инвентарь (кубики и пр.), маты, кольцоброс			
Подготовка	Изготовить игровое поле по принципу циферблата, Для проведения экспресс-конкурсов используется игровое поле в виде циферблата со стрелкой (см.ниже). Вместо цифр - символы, обозначающие направление для участия. <i>Вариант 1</i> – изготовить поле из плотной бумаги путем печатных работ на принтере или рисунки <i>Вариант 2</i> – из более прочного материала с прозрачными «кармашками». В этом случае игровое поле можно использовать для разных игр, например, «Поле чудес»			
Правила	<p>1) Участник крутит стрелку и выполняет выпавшее задание.</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Зоркий глаз» - метание арабскими мячиками в доску для метания – «Ракетка» - при помощи теннисной ракетки подкидывать теннисный шарик («набивать») до тех пор, пока не упадет – «Ветер» - перегнуть при помощи резкого выдоха через рот перышко через веревочку, лежащую на столе. – «Скакалка» - количество прыжков на скакалке за минуту – «Турник» - подтягивание – «Тренажер» - выполнение упражнений на пресс – «Линейка» - прыжки в длину – «Лестница» - как можно быстрее пройти полосу препятствий (создается из имеющегося мягкого оборудования) – «Обруч» - количество прокруток до падения или за минуту 			

	<ul style="list-style-type: none"> - «Сильная рука» - одной рукой порвать газету как можно на большее число кусочков - «Кенгуру» - зажав мяч между голени, за меньшее количество и времени и не потеряв мяч, преодолеть определенное расстояние прыжками <ul style="list-style-type: none"> o «Кольцо» - имея пять попыток, накидывать кольца на кольцеброс <p>2) Результат участия фиксируются. По желанию каждый из детей может принять участие в экспресс - конкурсах несколько раз.</p>
<p>Примечания</p>	<p>Экспресс-конкурсы позволяют попробовать себя в одном или нескольких видах деятельности с минимальными временными затратами, установить персональный или общий рекорд и быть занесенным в «Книгу рекордов».</p> <p>В случае отсутствия перечисленного оборудования/инвентаря, подобрать конкурсы с учетом имеющихся возможностей</p>

