

Оздоровительное мероприятие

(старший возраст детей)

Осенний марафон



**Подготовила: С.В. Чистопольская –
инструктор по физ.воспитанию**

МКДОУ ЦРР – д/с № 10 "Сказка"

2015 год

Осенний марафон

Место проведения: Городской парк культуры.

Цели мероприятия: привить любовь к спорту;
поднять настроение, здоровый дух соперничества.



1 этап – Построение групп.

Приветствие участников.

Объяснение, что такое марафон.

2 этап – Разминка.

1. ОРУ
2. Массовый забег.

3 этап – Бег на время.

1. Бег на короткой дистанции (30 метров)- по 4 человека.

4 этап – Игры.

1. Подвижные игры.
2. Малоподвижные игры.

5 этап – Подведение итогов марафона.

1. Построение участников.
2. Объявление результатов, награждение лучших.