

Эстонский герб и флаг









Олимпийские чемпионы Эстонии

- Андрус Веэрпалурод – знаменитый эстонский лыжник, двукратный олимпийский чемпион на дистанции 15 км классическим стилем и двукратный чемпион мира (30 и 15 км)



- Герд Кáнтер - известный эстонский легкоатлет, метатель диска, олимпийский чемпион и чемпион мира. Дважды признавался лучшим спортсменом года в Эстонии



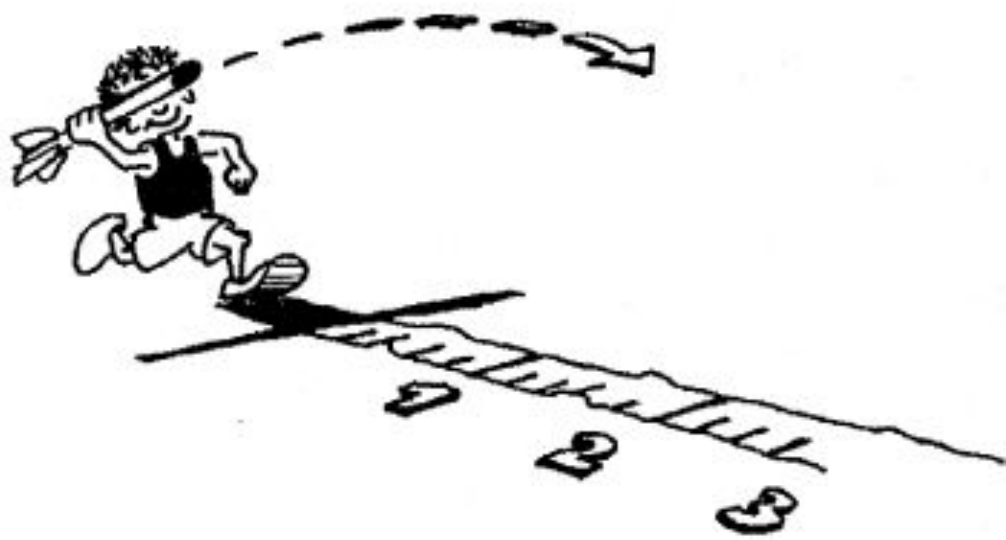
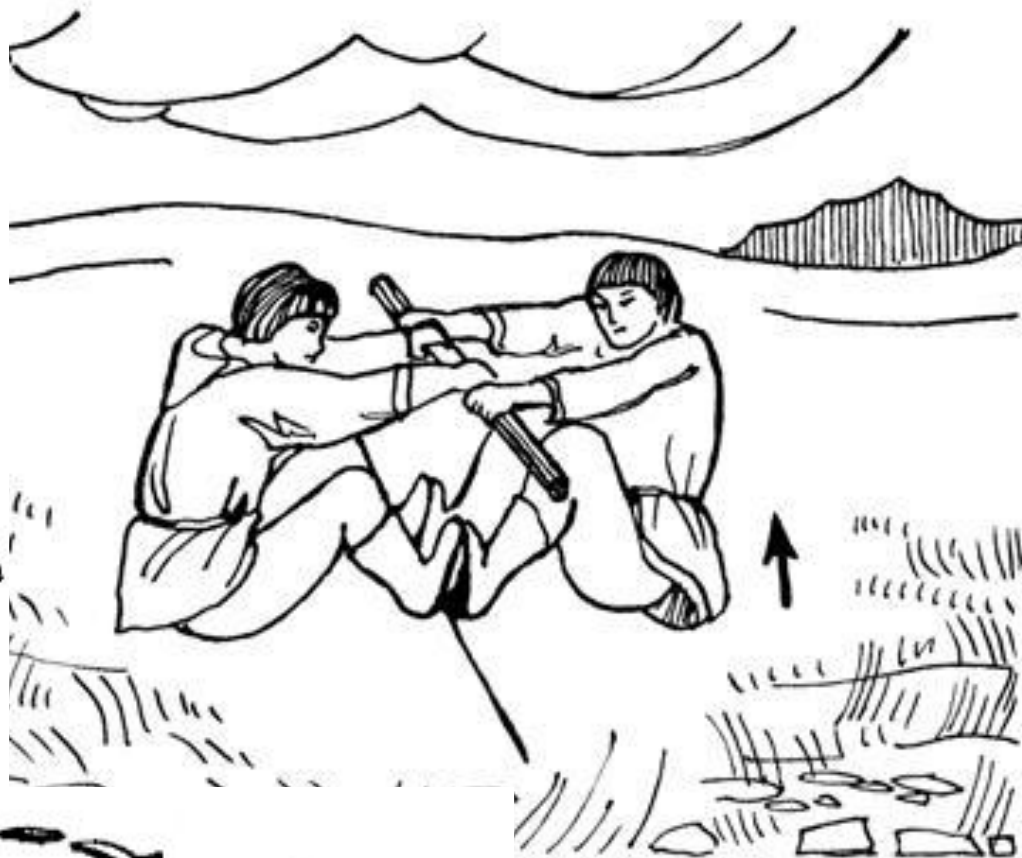
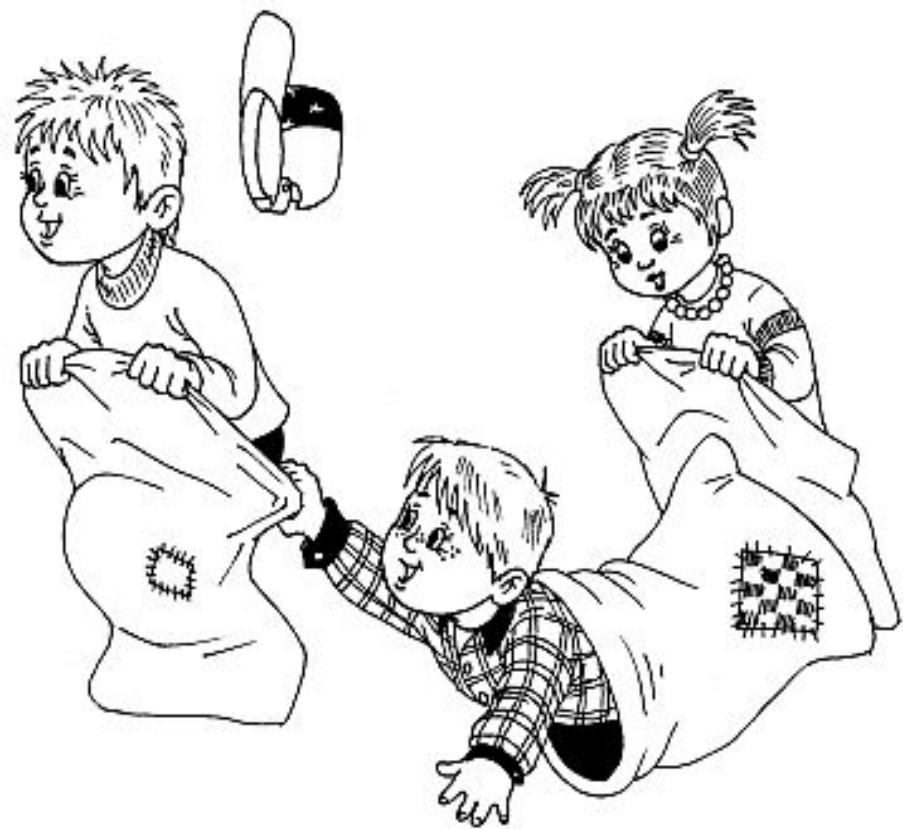
- ◎ **Эрика Акселевна Салумяэ**
— советская и эстонская велогонщица (специализация: спринт), олимпийская чемпионка Сеула и Барселоны, чемпионка мира и 19-кратная рекордсменка мира.



- Кристина Шмигун-Вяхи— эстонская лыжница, двукратная олимпийская чемпионка, чемпионка мира.







Игра 1.

- В речку - на берег (Йыкке - калдале)
- В этой игре могут принимать участие ребята в возрасте от 7 до 14 лет. Количество играющих - от 5 до 30 человек и больше.
- **Описание.** Для игры проводят на земле или на полу две параллельные линии. Эти две линии образуют «реку». Расстояние между ними и их длина зависят от возраста и количества игроков. Все участники становятся на

Игра 2.

Игра в школу («Коолияннг»)

Этой игрой занимаются ребята 5-11 лет, от 3 до 10 человек. Перед игрой чертят на площадке прямоугольник $3 \times 0,5$ м, состоящий из шести квадратов.

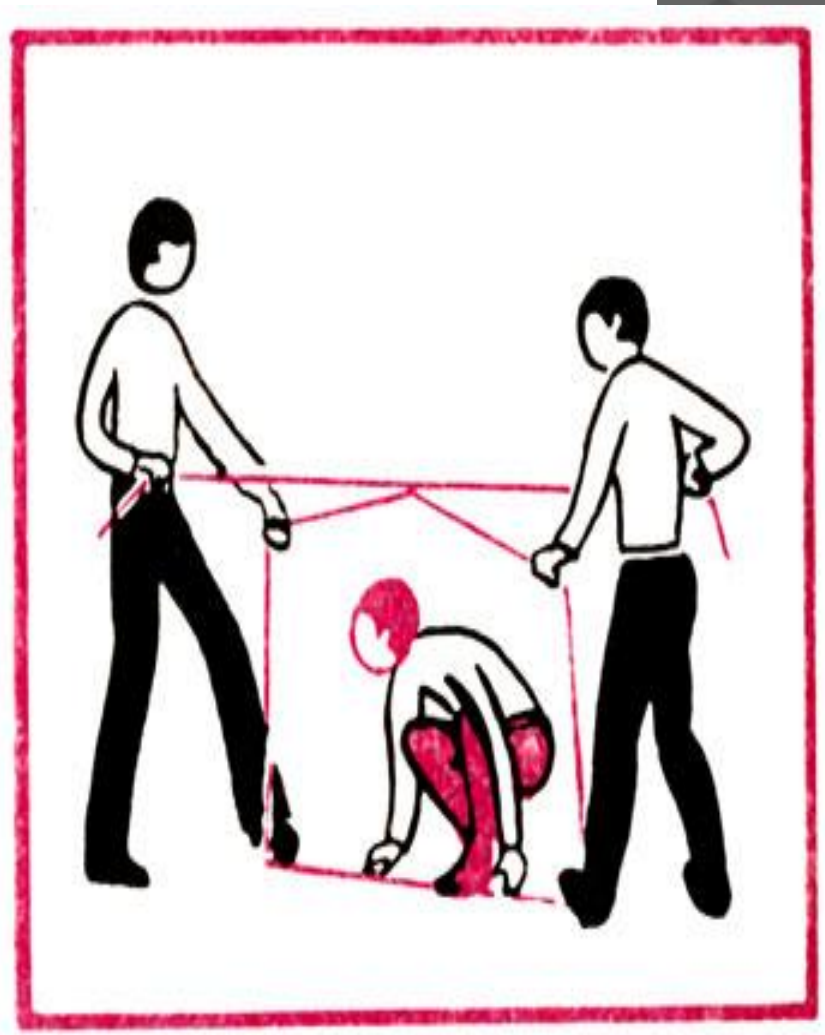
Описание. Выбирают по считалке или другим способом «учителя». Он берет маленький камешек, прячет его за спиной в кулак, вытягивает руки вперед. Один из «учеников» должен отгадать, в какой руке камешек. Если это ему удалось, то он получает право бросить свой камень в квадрат первого класса так, чтобы камешек остался там.



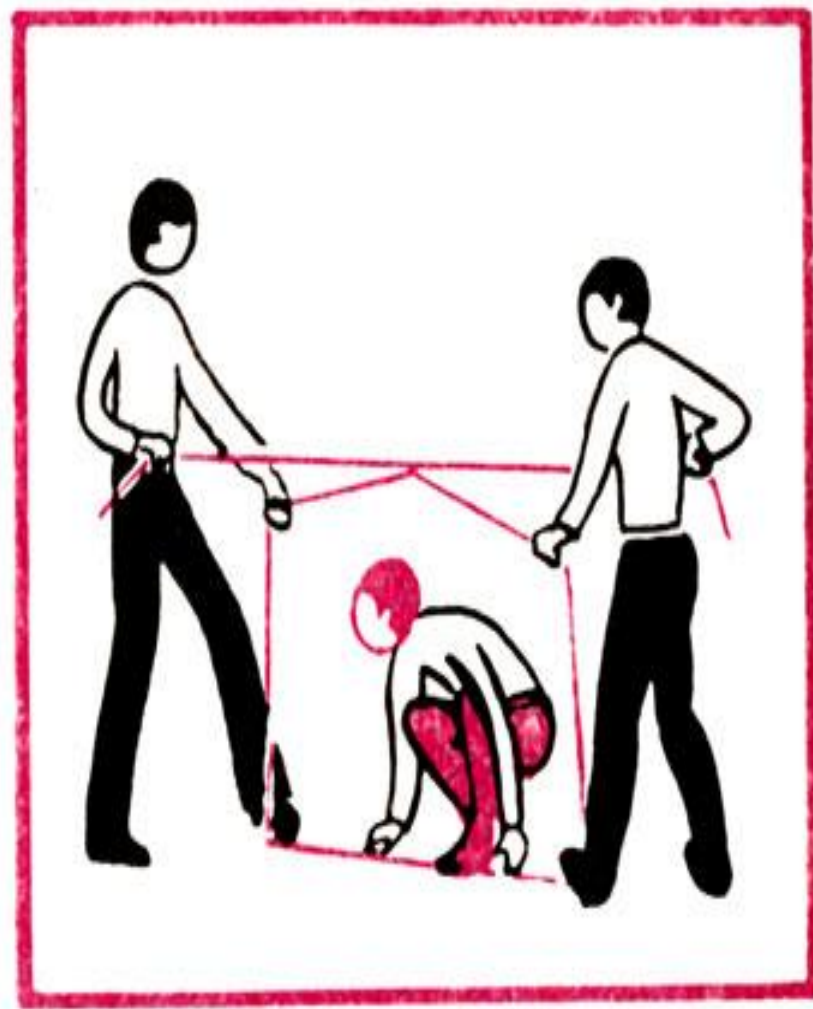
Игра 3.

- **Игра в мяч с фигурами (Куюпалль)**
- В этой игре участвуют младшие школьники, подростки, от 5 до 20 человек. Для игры нужен мяч.
- **Описание.** Играющие образуют круг. В центре его становится водящий (по выбору). Он бросает им мяч. Один из игроков должен поймать мяч и бросить водящему. Если игрок не поймает мяч, то замирает в той позе, в которой пытался его поймать. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не станут «статуями». Водящий выбирает самую интересную, на его взгляд, «статую», и игрок, изображающий ее,

○ ЛИСИЙ
СИЛОК
(Рэбасэп
ююдминэ



- **Описание.** «Ловцы» ставят свои левые ступни на нижние углы петли, левой рукой берутся за верхние ее углы, а правой рукой - за концы веревки. Задача «лисы» - проскользнуть через петлю. «Ловцы», в свою очередь, стараются в этот момент, затянув петлю, поймать «лису». «Лиса» вертится на четвереньках вокруг петли, спрашивает разрешения понюхать, отвлекая



Игра 3.

○ Две
команды —
«Черные» и



◎ *Правила игры.*

Ловить противников можно только после констатирующих слов ведущего: «Белые!»

(Или: «Черные!»)

Догонять убегающих можно только до линии дома.

Пойманные за линией дома не засчитываются.



- Какая игра вам больше понравилась?
- Какие физические качества человека она развивает?
- Способствуют ли эти игры умственному развитию?
- Что узнали нового?
- Оцените свою работу на уроке и дайте самооценку собственной деятельности.

Движение - это жизнь!

- **Играйте больше в подвижные игры.**
- **Занимайтесь спортом.**
- **Ведите здоровый образ жизни.**
- **Достигайте высоких результатов в спорте.**