**Спортивный праздник «День здоровья»**

**Для 5 -11 классов 2014 год.**

**9 - 00 – 9 - 30** – Классный час «Здоровье».

**9 – 30 – 9 – 40** – эвакуация при пожаре.

**9 - 45 – 10- 00** – музыкальная зарядка на улице.

**Цели:**

1. Развивать выносливость в беге и подвижных играх, скоростные качества и ловкость;

2. Воспитание коллектива в игре, любви, к ЗОЖ;

3. Обучение практическим упражнениям, помогающим заботиться о своем здоровье.

**Место проведения**: спортивная площадка.

**Соревнуются команды; 5а,5б - 6а,6б кл.**

 **7а. – 7б. кл.**

 **8 кл. – 9 кл.**

 **10 кл. – 11 кл.**

**Задание по классам; 1 – сдача рапорта.**

 **2 - название команды.**

 **3 – девиз.**

 **4 – одну эмблему на команду**.

За победу в конкурсе; 5 баллов.

За проигрыш в конкурсе; 3 балла.

**Состав жюри;**

**Главный судья: Киржацких Ю.А.**

**1 этап – Лесовская С.Н. Каунова Т.А.**

**2 этап – Исаева Т.А. Кузнецова А.С.**

**3 этап – Фатькина В.П. Клочкова М.М.**

**4 этап – Харитонова Г.И. Надуда Г.Н.**

**5 этап – Полинова В.И. Макеева Н.П.**

**6 этап – Избыше С.И. Угличин А.А.**

**1 этап** – **«Прокати и догони». Инвентарь:2 мяча,2 стойки**.

**Состав:8 человек ( 4 мальчика, 4 девочки)**

Участники стоят в колонне по одному, ноги на ширине плеч, мяч у последнего игрока, по сигналу мяч прокатывают под ногами, первый участник догоняет мяч, обегает стойку и возвращается назад, встает в конец колонны, прокатывает мяч под ногами и т.д.

**2 этап -** **«Обручи»** **Инвентарь: обручи 6 штук.**

**Состав ; 8 человек(2 мальчика, 6 девочек)**

По 3 обруча разложены один за другим. Бегут к обручам, берут его двумя руками, поднимают над головой и пролезают через него. Обруч кладут на место и бегут к следующему обручу. Обратно возвращаются бегом по прямой.

**3 этап - «Бег со скакалкой».**

**Инвентарь: 2 скакалки,2 гимнастических обруча.**

**Состав: 6 человек ( 3 мальчика, 3 девочки).**

По сигналу участники начинают бег прыжками через скакалку до обруча, оставляют скакалку в обруче, возвращаются обратно, передают эстафету следующему, тот бежит, берет скакалку бежит прыжками через скакалку обратно в команду, где передает эстафету следующему участнику и т.д.

**4 этап – «Переправа» Инвентарь 2 волейбольных мяча.**

**Состав; 8 человек (4 мальчика, 4 девочки).**

Дети встают парами, зажимают между животами мяч и переносят мяч до стойки и обратно, передают следующей паре, и так далее.

**5 этап.- «Своя ноша не тянет» Инвентарь 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 набивных мяча, 2 мешка.**

**Состав: 8 человек (4 мальчика, 4 девочки).**

У первого участника мешок в нём три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, обегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

**6 этап – «Большая эстафета» Инвентарь; 2 палочки.**

**Состав:8 человек (4 мальчика, 4 девочки).**

На этапах стоят участники по одному человеку, пробег - по 50 метров для 5-7 классов, 100 метров, для 8-11 классов.