**День здоровья «Сильные и смелые, умные, умелые! » - общешкольное мероприятие для учащихся 5-11 классов.**

**Цель мероприятия**: мотивация к здоровому образу жизни, выявление сильнейших команд и спортсменов , привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Образовательная: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развитие силы , быстроты, меткости, выносливости, развитие интеллектуальных способностей.
2. Оздоровительная : укрепление здоровья , овладение школой движений.
3. Воспитательная: воспитание коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
4. **Место проведения**: МОУ СОШ №1
5. **Время проведения** 11 часов
6. **Инвентарь:** гимнастические скамейки, противогазы, баскетбольные мячи, кегли, корзинки для метания, лук, обручи, ракетки для настольного тенниса шарфы, маты гимнастические, канат, самодельные рейки.
7. **Награждение:** командам победителей вручаются грамоты.

**Программа проведения мероприятия**

Соревнования проводятся среди учащихся 5-11 классов, состав команды не ограничен, на каждой станции определенное количество участников - класс определяет самостоятельно. Судейство распределено между учителями и учащимися 11 классов. Места распределяются между 8-10 классом и 5-7классом.Каждому классу дается маршрутный лист с отмеченными станциями, с которой они начинают свой путь.

1. **Станция** (холл, 1 этаж) «Не зрячие огородники» - по сигналу, на время, ребята должны пронести с завязанными глазами на ракетке луковицу и перекинуть ее в корзину.(5 человек от класса)
2. **Станция** (лестница на 2 этаж) «Веревочка» - весь класс, держась за руки в шеренге, должен подняться, на время, по лестнице.
3. **Станция** (коридор 2 этаж) « Переправа» - 10 человек от класса встают шеренгой на гимнастическую скамейку в шеренгу, стоящую рядом передвигают и переходят на нее и так до отметки, на время. Если кто-то спустился со скамейки начинают заново.
4. **Станция** (коридор 2 этаж) «ЗОЖ» - 5человек от класса должны на время правильно и быстро одеть противогаз.
5. **Станция** (лестница 3 этаж) «Зайчата) – весь класс становится парами друг за другом и на время запрыгивают по лестнице на двух ногах.
6. **Станция** «Интеллектуал» - на данной станции учащимся задаются 5 вопросов о развитии Олимпийских игр (учитывая возраст).
7. **Станция** (3 этаж коридор) «Светофор» - на расстоянии 5-7 метров выставляются кегли различных цветов, любые 6 участников должны малым мячом сбить кегли которые цвета светофора.
8. **Станция** (спортивный зал) – проходят по этапам 8 человек на время.

- «мышеловка» - подлезание под самодельные рейки приделанные к стене и скамейке

- «лабиринт» - пробегают в обручи , которые змейкой держат помощники судей.

- «баскетболист»- по переменки каждый бросает мяч в кольцо.

- «прыгуны» - на определенной высоте, прикрепляются обручи, участники выполняют прыжки из обруча в обруч.

- «глубокая река» - ложатся два гимнастических мата на расстоянии 5 метров друг от друга, с помощью каната участники должны переправиться с одного мата на другой.

- «битый не битого везет» ( финиш )- участники разбиваются на пары , один другого везет на себе. Время останавливается по последней паре.

**9** Подведение итогов, выявление победителей.

Составил:

Учитель физической культуры

Ульев Андрей Борисович

2014