***МКОУ СОШ с. УСТИНОВКА***

***ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ***

***Посвященный окончанию учебного года***

***Учитель физической культуры: Бычина Лариса Викторовна***

**Инвентарь**: 2 ракетки, 2 теннисных мяча, 6 баскетбольных мячей, 6 мячей для метания в цель, 2 скакалки, 2 обруча, 2 банки, 30 шашек, 2 мешочка с песком, 2 ложки, 2 стакана, 2 тарелки, 2 листа бумаги, 2 ручки, карточки с буквами (быстрота, ловкость), 2 стойки, 2 стула, 2 надувных шарика, 2 нитки, канат.

В этом конкурсе принимают участие команда учителей и работников школы (женщины), и команда учениц старших классов. Место проведения спортивный зал школы. Под звуки марша со знаменем России в зал входят команды и становятся под табличками с названием своей команды. Директор школы поздравляет участников и присутствующих с окончанием учебного года и разрешает начать соревнования.Звучит государственный гимн России.

Праздник начинается стихотворением Сергея Острова «Музыка движения».

**Ведущий:** В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,

Никому без спорта не прожить вовек,

Чемпион таится в каждом человеке,

Надо. Чтобы в это верил человек!

Поднимитесь, сидни! Встаньте, лежебоки!

В жизни тихим шагом мир не обойти.

Мир такой широкий, мир такой высокий,

Сколько взять барьеров надо на пути!

Спорт всегда – стремленье самовыражение.

Будь всегда здоровым, сердцем молодей.

Музыка движенья, музыка движенья,

Пусть она все больше радует людей.

Все выполняют общую разминку «Хомка-Хомка, хомячок».

**«Хомка-Хомка, хомячок»** **полосатенький бочок**

(стоя, движения тазом слева – направо и справа – налево).

**Хомка раненько встает** (наклон и подъем)

**Щечки моет** ( руки к щекам, покачать направо и налево)

**Шейку трет** (руки на шею, движение головой)

**Подметает Хомка хатку** ( круговые вращения туловищем)

**И выходит на зарядку** (ходьба на месте 1-2-3-4-5)

**Хомка хочет сильным стать.**

Начинается спортивная эстафета.

**Первый этап – «Надуй шарик»:** принимает участие один человек из команды. По сигналу, участник бежит к стойке, берет со стула шарик, надувает, завязывает ниткой, придавливает коленом шарик или садится на него, чтобы он лопнул. За победу 3 очка, ничья – 2, проигрыш -1.

**Второй этап- «Бег с мешочком»:** принимает один человек от команды. Участник кладет на голову мешочек с песком на голову, бежит до стойки, приседает 3 раза и бежит обратно. Начисление очков тоже.

**Третий этап – «Составь слово»** ( «быстрота», «ловкость» - по слову для каждой команды): участвуют восемь человек от каждой команды. Первый участник бежит до стойки, находит первую букву (все буквы перевернуты лицевой стороной вниз), бежит обратно. Второй участник проделывает тоже со второй буквой. И так вся команда, пока не составят слово.

**Четвертый этап – «Метание в цель»:** принимают участие три человека от каждой команды. Первые участники бегут до линии старта, берут мячи, метают в мишень, возвращаются обратно; бегут вторые участники и т. д. (попадание в красный круг -5 очков, желтый – 4, зеленый -1 очко.

**Пятый этап - «Пронеси шарик»:** участвует вся команда. Первый участник берет теннисную ракетку, кладет на нее теннисный шарик, бежит до стойки и обратно, передает второму участнику и т. д.

**Шестой этап – «Собрать шашки»:** На полу для каждой команды рассыпают по 15 шашек. У каждого участника по ведерку. По сигналу они бегут и собирают шашки, ставят ведерки на стол жюри и бегут к своей команде.

**Седьмой этап – «Донеси воду»:** участвует вся команда. Первые участники бегут с ложкой, добегают до стойки, где стоит стул, ложкой зачерпывают воду в тарелке, бегут обратно с водой, стараясь ее не пролить, добегают до своей команды, выливают воду в стакан и передают ложку другому участнику и т.д.

**Восьмой этап – «Ведение мяча с броском»:** участвуют три человека от команды. По сигналу первые участники бегут с ведением мяча каждый к своему кольцу, забрасывают мяч в корзину, дается одна попытка. За попадание - 2 очка, за проигрыш – 1 очко, и с ведением бегут обратно, передают мяч второму участнику и т. д.

**Девятый этап – «Нарисуй собаку»:** участвуют 8 человек. Первый участник бежит и рисует туловище, 2 – голову, 3 – ухо, 4 – хвост, 5,6,7,8 – ноги. За победу 3 очка, ничья -2, проигрыш -1. Дополнительное очко за красивый рисунок.

**Десятый этап – «Паровозик»:** участвуют 6 человек от каждой команды. По сигналу первый участник катит обруч до стойки, огибает ее и катит обруч обратно. Добежав до команды, второй участник берется за обруч, и они бегут вдвоем; по возвращению к команде, третий участник берется за талию второго, и бегут до стойки и т.д. пока вся команда не зацепится и не добежит до финиша.

**Одиннадцатый этап – «Переноска мячей»** ( 3 баскетбольных мяча): участвует вся команда. По сигналу первые участники берут мячи, добегают до стойки, огибают ее и бегут обратно, кладут мячи на пол. Второй участник берет мячи и бежит к стойке и т.д.

**Двенадцатый этап –«Перетягивание каната»:** участвует вся команда. Из трех попыток.

Жюри подсчитывает очки.

Звучат стихи «Формула победы»

**Ведущий:** В спорте нет путей коротких

И удач случайных нет –

Познаем на тренировке

Все мы формулы побед:

Это стойкость и отвага,

Сила рук и зоркий глаз,

Это честь родного флага,

Окрыляющего нас.

В борьбе закаляется крепкая воля,

И наши сердца горячи,

Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,

Пусть примет наш добрый совет:

Надежней дружить с физкультурой,

В ней юности вечный секрет!

Награждение участников «Дня здоровья». Команда учениц награждается сладкими призами.

**Команда учителей шуточными призами:**

1. Чтобы зубы не болели, чистите их, хотя бы раз в неделю (зубная щетка).

2. Вам досталось это мыло, чтобы чаще руки мыли (мыло).

3. После гонки закусить – дело очень важное. Вот вам вместо рукава салфеточки бумажные (салфетки).

4. В жизни на лучшее надо надеяться. Клея возьми, если что-то не ладится (клей).

5. Пишущей машинки нет, предлагаем сей предмет (ручка).

6. Дарим вам зубную пасту, чтобы были вы зубасты (зубная паста).

7. Мы знаем, вы любите планы писать. Тогда получите вот эту тетрадь (тетрадь).

8. Чтоб сохранить красивую прическу, мы дарим чудо, вам – расческу (расческа).