**Положение о проведении Всекузбасского дня здоровья, развлекательная программа «Спортивная юморина»**

Цель проведения: Содействие всестороннему развитию личности школьника посредством физической культуры.

Задачи проведения:

1. Укрепление здоровья;

2. Отказ от вредных привычек;

3. Развитие двигательных способностей;

4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Участники мероприятия: Учащиеся 9-11 классов школы №62. От класса команда 10человек (5юн.+5д).

Место проведения: Спортивный зал школы.

Дата и время проведения: 05.04.2013г., в 12.00 ч.

**Ведущий**: Добрый день, дорогие друзья.

Поздравляем всех без предисловья

Сегодня праздник - День здоровья!

Ведь это так на самом деле:

Здоровый дух в здоровом теле!

Ведь как прекрасно, господа,

Здоровьем обладать всегда!

И, чтобы не было проблем,

Здоровья пожелаем всем!

5 апреля в Кемеровской области объявлен Всекузбасский день здоровья, а 7 апреля – Всероссийский день здоровья.

Именно 7 апреля в 1948 году была основана Всемирная организация здравоохранения, вся деятельность которой направлена на устранение причины заболеваний и самой болезни, а так же обеспечение высокого уровня здоровья людей.

Наши конкурсные задания сегодня мы решили сделать не просто спортивными, но и шуточными. Поэтому иногда вам придется и перевоплощаться.

**1 этап: Ползуны.**

Первый игрок принимает положение стойка ноги врозь, все последующие игроки проползают под ногами первого и встают ноги врозь, последним проползает первый игрок, и начинаем всё с н6ачала. И так ползут до поворотной стойки и обратно.

**2 этап: Велогонки (тандем).**

Велосипед заменяет две гимнастических палки (рама и руль) одну палку нужно оседлать двум участниками придерживая её одной рукой, другой рукой держать руль впереди первого участника. Доехать на этом велосипеде до поворотной стойки и обратно.

**3 этап: Биатлон.**

Участник в детских лыжах с ведением баскетбольного мяча добегает до кольца и забивает мяч в кольцо, обратно возвращается с ведением и передаёт мяч и лыжи следующему участнику.

**4 этап: Двугорбый верблюд.**

Верблюд – корабль пустыни. Он может долго обходиться без воды и пищи благодаря своим горбам, в которых он хранит запасы влаги. В эстафете бегут по двое. Два участника встают друг за другом, наклоняются, причем второй держится рукой за пояс первого. На спину каждого участника кладётся мяч. Оба участника одной рукой придерживают мячи (горбы), чтобы они не упали на пол. Придерживая мячи, и не расцепляя рук, участники должны проделать путь до поворотной стойки и обратно.

Ведущий: Чтобы наши команды немного передохнули и подготовились к следующим конкурсам, я предлагаю размяться болельщикам в конкурсе «Кричалки». Про курение знаем мы совсем не понаслышке. Ведь куда сейчас не взглянешь: сигареты, спички. Но ведь курильщиком на рождаются, им становятся, если во время не остановить руку, тянущуюся к сигарете. Я начинаю, вы заканчиваете фразу.

Если хочешь долго жить – Хочешь бодрым быть с утра –

Хочешь бодрым быть с утра

Ты не лев и не орёл, Срочно брось курить… (Петра)

Если куришь…(Беломор)

Чтобы стал наш мир иным -

Мы вас очень, очень просим – Исчезнет пусть табачный… (дым)

Не курите… (папиросы)

Напомним каждому с любовью -

Не проходите мимо – Курение вредит…(здоровью)

Курить бросайте… (Приму)

**5 этап: Дождь.**

Вы, наверное, знаете, что соревнования по лёгкой атлетике проводятся в любую погоду, и мы вам предлагаем поучаствовать в этом забеге. Первый участник по сигналу надевает калоши, берет в руки открытый зонтик и бежит до поворотной стойки и обратно и передаёт эстафету следующему участнику.

**6 этап: Синхронное движение.**

В этой эстафете бегут по двое. Два участника встают лицом друг к другу, удерживая теннисный мяч между животами, а руки кладут друг другу на плечи. Вот так удерживая мяч, необходимо добежать до поворотной стойки и обратно, и передать мяч следующей паре.

**7 этап: Весёлые обручи (один участник).**

Обруч продевается сквозь голову и удерживается руками на уровне талии, по сигналу участник начинает вращать обруч. Побеждает тот, кто дольше проделает это упражнение (конкурс капитанов, мальчики) .

**8 этап: Босоногая эстафета.**

Вся команда разувается и относит обувь в другой конец зала, там её перемешивают, чтобы пары не совпадали. На дистанции расставляются два барьера. Каждый участник должен перелезть через барьер, затем пролезть под барьером и добежав до обуви, обуться в свою обувь и вернуться в свою команду. После чего эстафету продолжает следующий участник.

Просим жюри нашего конкурса объявить результаты.

«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек» - это слова известного советского хирурга, автора многих книг о здоровье и здоровом образе жизни Николая Михайловича Амосова. Занимайтесь физической культурой и спортом, ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы.