**«Состязание здоровяков»**

 **Цель:**

 **- Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье**

**- Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения**

**- Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.**

 **Место проведения: спортивный зал школы.**

 **Оборудование: 2 воздушных шара, поднос, полотенце, 3 баскетбольных мяча, 2 скакалки, 2 обруча.**

 **Ведущий:**

**Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости. Но это не главное в нашей сегодняшней встрече. Мы не будем ставить рекорды определять чемпиона и выбирать самых сильных. Наша цель познакомиться поближе друг с другом и подружиться. Пусть победит сильнейший, а в выигрыше пусть останутся наша дружба и сплоченность!**

**Для начала наших соревнований всем необходимо дать клятву**

**-Торжественно клянемся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила и уважая соперников.**

 **- Клянемся!**

**-Клянемся бежать только в указанном направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству**

 **-Клянемся!**

**-Клянемся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила…**

 **- Клянемся!**

**- Клянемся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее!», что значит, быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить.**

 **- Клянемся!**

**- Клянемся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать**

 **- Клянемся!**

 **- Итак, все готово! Мы начинаем!**

 **Эстафета «Официанты»**

**Участники эстафеты должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передавая эстафету**

 **Конкурс «Крокодильчики»**

**Участники выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шарики, которые можно держать только спиной и грудью. Добраться до ориентира и обратно.**

 **Эстафета «Бег с 3 мячами»**

**Первый участник берет 3 баскетбольных мяча, бежит, оставляет на ориентире и бежит обратно, передавая эстафету**

 **Эстафета «Бег в брюках»**

**Участвуют сразу по 2 человека. Один просовывает ноги в одну штанину, другой - в другую. Бег туда и обратно.**

 **Эстафета «Бег с мячом»**

**Участвуют одновременно по 2 человека. Они встают лицом друг к другу, кладут руки на плечи, на руки кладется баскетбольный мяч. Бежать туда и обратно, не потеряв мяч, и передать эстафету следующей паре.**

 **Эстафета «Бег с препятствиями»**

**Надо добраться до ориентира, прыгая через скакалку и пролезая через обруч, встречающийся на пути и бегом обратно.**

 **Эстафета «Найди пару»**

**У всех игроков нужно собрать по одному ботинку и сложить в большой мешок: у каждой пары свой. Участники команд по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, возвращаются к команде и передают эстафету.**

 **Конкурс «Мачеха и Золушка»**

**Участники команды чередуются – «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берет ведро с кубиками и бежит вперед, высыпает кубики и возвращается обратно, передаёт ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать мусор. И так далее**

***Ведущий: Вот и закончились наши соревнования***

***(подведение итогов и награждение команд)***

***Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком***