**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

**«Состязания здоровичков»**

 Место проведения : спортивный зал

Время проведения: 10:00

Ответственный: учитель физической культуры Назаров И.С.

Цель: развитие физических качеств

Задачи: Выполнение физических упражнений из норм ГТО

Воспитание активности. Пропаганда здорового образа жизни

Оборудование и инвентарь: скакалки, маты, канат, навесная перекладина.

Участники мероприятия: с 1 по 11 классы по 2 команды

Судьи соревнований: Назаров И.С. и учащиеся старших классов

Жюри: Василишен А.И., Шмелёва Л.К.

 Ход мероприятия: Построение, объяснение цели и задач спортивного мероприятия.

Девиз команд. «Здоровым быть модно», «Спорт за мир».

1 этап: Конкурс капитанов.

2. Встречная эстафета.

3. Подтягивание (юноши).

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки)

5.Скакалка количество раз за 1 минуту.

6. Поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за одну минуту

7. Перетягивание каната.

Построение команд: подведение итогов мероприятия.

Награждение команд и лидеров соревнований грамотами.

Награждение группы поддержки