**Спортивный праздник "День здоровья" для учащихся 1–9-х классов**

**Участники соревнований.**

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 1–9 классов (мальчики и девочки) и классный руководитель.

**Время и место проведения соревнований.**

Начало соревнований: 10:15 лёгкая степень

 11:00 тяжелая степень

Спортивные мероприятия проводятся на пришкольном участке или в спортивном зале (в зависимости от погодных условий).

**Условия проведения.**

Соревнования среди команд классов проводятся в 7

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, учителя и обучащиеся школы! Приглашаю вас на наш спортивный праздник “День здоровья”, где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра
Физкульт – ура!

Утро в этом городе начинается с зарядки! А вы, ребята, умеете делать зарядку?*(Дети хором отвечают – да!)* А это мы сейчас проверим.

**Учитель физкультуры** дает команду: “На зарядку становись!”, и выполняет комплекс утренней зарядки вместе со всеми детьми и педагогами школы.

**Преодоление полосы препятствий.**

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Длина дистанции может варьироваться.

**Оборудование и инвентарь:**

* для этапа “Бег по кочкам”: рисуют круги на асфальте во дворе школы;
* для этапа “Навесная переправа”: гимнастическая скамейка;
* для этапа “Перенос пострадавшего”;
* для этапа “Метание гранаты”: 4 гранаты;
* для этапа “Прыжки в длину"; участники мероприятия;
* для этапа “Прыжки со скакалкой”: скакалки;
* для этапа “Переход болота”: чистые листы бумаги.

**Бег по кочкам** выполняется с высокого старта на асфальтовом покрытии, на котором изображены круги d = 25 – 30см – “кочки”. Вот по этим “кочкам”, прыгая с одной на другую, надо перейти “болото”.

**Навесная переправа:** на местности перевернута гимнастическая скамейка, по обеим сторонам скамейки речка. Задача учащихся – пройти через “речку” по бревну и не потерять равновесие, а то окажешься на дне.

**Перенос пострадавшего:** “санитары” выбирают самого лёгкого участника и переносят его (скрестив руки) до следующего этапа полосы препятствий.

**Метание гранаты:** необходимо попасть в цель – “окоп” (обозначенное место).

**Прыжки в длину** выполняются всеми учащимися.

**Прыжки со скакалкой** выполняют все желающие, подсчитывается количество прыжков за 1 минуту.

**Определение победителей.**

Победители определяются на основании протоколов.

**Награждение.**

**Маршрутный лист**

Команда № \_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название станции | Время, результат | примечание |
| 1 | По кочкам |  |  |
| 2 | Переправа |  |  |
| 3 | Перенос пострадавшего |  |  |
| 4 | Метание гранаты |  |  |
| 5 | Прыжки в длину |  |  |
| 6 | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 7 | Переход болота |  |  |
| 8 | Дартс  |  |  |
| 9 | Боулинг  |  |  |