|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОна педсовете Кратовская СОШ №28«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.«СОГЛАСОВАНО»Председатель УСШ\_\_\_\_Тюрина Л.Б.Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«СОГЛАСОВАНО»С советом обучающихсяПротокол № 2 от \_\_\_.09.2015 г. |  «УТВЕРЖДАЮ»Директор школы \_\_\_\_\_\_ЛайкоГ.В.Приказ №\_\_\_\_ - ОД от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О Туристском Дне Здоровья в стиле «ДИСКО»**

**МОУ Кратовская СОШ № 28**

**1. Общие положения**.

1.1. **Цель мероприятия:**

Пропаганда здорового образа жизни

1.2.**Задачи:**

*- популяризации двигательной активности учащихся;*

*- активизация спортивной соревновательной деятельности;*

*- формирование интереса к занятиям Физической культурой и спортом;*

*- укрепление здоровья обучающихся.*

1.3.День Здоровья проводится с 12 сентября 2015 года по 13 сентября 2015 года на территории образовательного учреждения (далее ОУ). Начало обязательной программы «КВЕСТ» в 18:00, свободная участие в Дискотеке под открытым небом с 20:30 до 22:00, ночлег в палаточном лагере с 23:00 до 07:00 13 сентября 2015 года.

1.4.Организатором «Дня Здоровья» является Совет обучающихся, активы классов, классные руководители, администрация ОУ, Дискотеки и ночлега в палаточном лагере Школьный Спортивный Клуб «Олимп».

1.3. Участниками мероприятия являются классные коллективы, родительские комитеты классов, учителя ОУ.

**2.Этапы мероприятия**:

**Команды по 6 человек**

1. СОЛНЦЕ: Инвентарь: гимнастические палки. Задача команды: поставить все палки по кругу в вертикальном положении, держа одной правой рукой, за минимальное количество времени пройти целый круг, меняясь местами с напарниками, против часовой стрелки, обратно так же! Нарушения: если палка упала- отсчёт времени с самого начала.
2. КИТАЙСКИЕ ПАЛОЧКИ: Инвентарь: пластиковая решетка собирается в «цилиндр», высотою примерно 1,5-2 метра. Задача команды- с помощью гимнастических палок (китайских палочек), просовывая их сквозь решётку- вытащить со дна вверх мяч.
3. НУНЧАКИ: Инвентарь: две гимнастические палки, мяч теннисный, ведро пластиковое. Первый участник несет при помощи палочек шарик (мяч) до ведра (обруча) и кладет туда шарик (мяч). Бежит обратно с палками и передает их следующему участнику, который достает из ведра шарик и несет его обратно и.т.д. Эстафета заканчивается тогда, когда последний участник принесет шарик команде. Шарик нельзя трогать руками.
4. ЛАБИРИНТ: Задача команды, взявшись за талию в колонне по одному- пройти лабиринт из разновысотных натянутых ниток. Нарушения: отпускать руки нельзя, подглядывать и открывать глаза запрещено.
5. ПРОВОДНИК: Команда выстраивается в колонну по одному, положив руки на плечи друг другу. Судья объясняет правила:

- нельзя разговаривать;

- у всех, кроме последнего, закрыты глаза (для надёжности глаза можно завязать);

- последний человек – проводник;

- хлопок по правому/левому плечу – поворот вправо/влево;

- хлопок по обоим плечам – вперёд;

- двойной хлопок по обоим плечам – назад;

- хлопок по обоим плечам дробью – стоп.

Задача проводника – провести «паровозик» по маршруту, который укажет судья (несколько поворотов). МОЖНО ИГРОКАМ ПОЛОЖИТЬ РУКИ НА ГЛАЗА ВПЕРЕДИ СТОЯЩЕГО

1. САПОЖНИК: ЭТАП ДЛЯ ДВУХ КОМАНД ОДНОВРЕМЕННО. Выбираются две команды. В каждой выбирается капитан.
Игра: Команды садятся друг против друга и снимают по одной туфле или ботинку и кидают в центр в одну кучу. Капитаны это не видят. Задача капитана - быстрее обуть свою команду. (МОЖНО ПОДЛОЖИТЬ В ОБЩУЮ МАССУ ЧУЖУЮ ОБУВЬ)
2. ДЕД МАЗАЙ И ЗАЙЦЫ: всей командой каждому встать на свой стул, далее судья убирает по одному стулу, и команда перемещается на оставшиеся. Задача команды - остаться на одном стуле и продержаться 20 секунд, если упали, то штрафное время- 5 минут. Время останавливается по окончании 20 секунд всех участников на стуле.
3. БАСКЕТБОЛИСТЫ: Забить 30 мячей в баскетбольное кольцо (за минимальное время)
4. ГУСЕНИЦА: Инвентарь: баскетбольные мячи! Задача команды: в колонне по одному, между товарищами спиной и животом, зажат волейбольный мяч, пройти определенное расстояние, не уронив ни одного мяча!
5. ЦЕПОЧКА: Задача команды: дистанция 20 метров- связать свои вещи цепочкой так крепко, чтобы они не могли разорваться если за них потянуть (можно даже шнурки)
6. ПЕРЕПРАВА: Оборудование: пеньки и длинные толстые сучки (примерно диаметром 10 см), организовать переправу, сучки передаются только из рук в руки по воздуху. Не касаясь земли, класть их на пеньки и по ним вся команда переходит вперед
7. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ!!!!!!!!! +++НАПАРНИК: Инвентарь: параллельные низкие горизонтальные перила. Задача команды. Парами, облокотившись друг другу на плечи или предплечья- перейти с одной части обрыва на другую. НЕВЕСОМОСТЬ: Инвентарь, нижняя часть системы (беседка) надевается на самого маленького участника команды. Беседка крепится к заранее подготовленной веревке (1 метр от земли). От беседки отходят веревки, задача команды тянуть за веревки так. Чтобы участник в невесомости смог собрать все разбросанные мячи.
8. ПРЫЖОК НАД БЕЗДНОЙ: Инвентарь- длинная скакалка. Задача команды, двое крутят- остальные прыгают, пропрыгать 25 раз, если сбились- всё заново. За минимальное количество времени, контрольное время- 10 мин.
9. ЯДОВИТЫЕ ОТХОДЫ: Инвентарь: два ведра с веревками сквозь них. Задача команды, не заходя за ограничительную (опасную зону), перелить воду из одного ведра в другое, управлять ведром только с помощью веревок.
10. ПРОПАСТЬ: Инвентарь- скамейка. Вся команда становится на скамейку, в тесную и очень плотную шеренгу, так, чтобы носки свисали с края. Задача команды- по очереди, по одному, передвигаясь строго по ногам команды. Перейти с одного края скамейки на другой. При этом разговаривать и издавать какие-либо звуки- запрещено! При нарушении правил- начинать всё с начала.
11. ЛЫЖЫ: Инвентарь: два длинных тяжелых бруска. Задача команды- встать на них, как на лыжи и синхронно пройти участок длинною 10 метров.
12. САТУРН: Инвентарь: доска, к ней привязаны веревки, на ней теннисный мяч! ЗАДАЧА КОМАНДЫ: держа веревки за самые края- перенести по дистанции мяч на доске. Если мяч упал, начинать всё с начала.
13. КВАДРАТ: ВСТАТЬ ВСЕЙ КОМАНДОЙ В МАЛЕНЬКИЙ КВАДРАТ.
14. НАИЗНАНКУ: Задача команды: встать на покрывало- и не сходя с него. Перевернуть его на изнаночную сторону.
15. РОГАТКА: из большой рогатки попасть мячом в мишень.
16. ПИРАМИДА: Инвентарь: бруски малые. Задача команды: построить пирамиду из всех брусков, в одном раду- 4 бруска, подкладывать бруски по одному человеку – 1 шт. ВАРИАНТ 2- из построенной пирамиды- вытащить все звенья, кроме верхних окрашенных в другой цвет, так. Чтобы верхние бруски не упали
17. ВЕЛОТРЕК: Заготовка судьи: покрышка колеса машины, от неё отходят 6 веревочек, длиною полтора метра, дистанцию усложнить, кочки, барьер, эстакада! Задача команды (6 чел)- перевести колесо, передавая свою веревочку из рук в руки. Запрещено поднимать колесо.
18. КОЛЬЦЕБРОС: Задача заключается в том, чтобы набросить обручи или кольца на голову «лошади» с определенного места. Задача: за минимальное количество времени забросить все обручи на указанное место

**3. Определение победителей**

3.1 «КВЕСТ» - выигрывает команда, занявшая наименьшее количество времени при прохождении этапов, согласно маршрутным листам с подписью судьи этапа.

3.2 В Футболе выигрывает команда, забившая наибольшее количество голов.

**4. Участники при себе должны иметь:**

1. Спортивную форму
2. Тёплая зимняя одежда: шапка, куртка, штаны, термо-бельё (нижнее тёплое бельё), шерстяные носки
3. Плед или одеяло
4. Спальник, если имеется
5. Коврик туристский, если имеется
6. Подушка маленькая, под голову
7. Палатка, если имеется
8. Надувной матрас, если к нему есть насос и вы уверены, что на нём будет удобно в палатке.
9. Зонтик или дождевик, на случай дождя
10. Фонарик, для ориентирования в темноте
11. Фотоаппарат, сухпаёк, питьевая вода- ПО ЖЕЛАНИЮ)))

**5. Судьи этапов учителя и родители обучающихся.**

Все судьи заранее должны пройти инструктаж за отвечающий этап.

**6. Режим мероприятия:**

16:00- СБОР ПОМОЩНИКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРАЗДНИКА

(УЧИТЕЛЯ И ОБУЧАЮЩИЕСЯ **9, 11 КЛАССОВ!)**

17:00-17:30- СБОР ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ПРАЗДНИКЕ (**5-8 КЛАССЫ),** В ТОМ ЧИСЛЕ И ЗРИТЕЛИ-РОДИТЕЛИ )))

17:30- ОТКРЫТИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ!

18:00- **СТАРТ УЧАСТНИКАМ, НАЧАЛО СОРЕВНОВАНИЙ!**

19:30-20:30- СОРЕВНОВАНИЯ ПО ФУТБОЛУ

 - ПОДГОТОВКА К НОЧЛЕГУ

20:30-22:00- ВЕЧЕРНЯЯ ДИСКОТЕКА

22:00- ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ МЕРОПРИЯТИЯ, УЖИН

23:00- ОТБОЙ!!!

ВОСКРЕСЕНЬЕ- 8:00- ПОДЪЁМ!

8:00-9:00- завтрак

9:00-11:00- СБОР ОБОРУДОВАНИЯ! ЗАКРЫТИЕ!

**7. Оборудование, инвентарь, еда:**

пластиковая решетка

теннисный мяч- 30 штук-

вёдра пластиковые- 2 штуки

мяч гимнастический- 2 шт

повязки на глаза- 6 штук

маркеровочная лента

брусья 5\*10\*300 см ЛЫЖЫ- 2 штуки

брусья 5\*5\*300 см РОГАТКА- 1 штука

одноразовая посуда

полотенца бумажные

зажигалки

макароны- 5 кг

тушенка- 5 банок

сухари-1,5 кг

сушки- 1,5 кг

печенье-1,5 кг

сахар

соль

огурцы- 3 кг

помидоры- 3 кг

картошка- 5 кг

хлеб- 5\*5

Примерная сумма сметы составила 4 000 рублей

**8. Маршрутный лист:**

Прохождение этапов в хаотичном порядке. Учитывается только время прохождения этапов.

|  |  |
| --- | --- |
| НАЗВАНИЕ КОМАНДЫ | ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭТАПА / ПОДПИСЬ СУДЬИ |
|  |
| 1. СОЛНЦЕ
 |  |
| 1. КИТАЙСКИЕ ПАЛОЧКИ
 |  |
| 1. НУНЧАКИ
 |  |
| 1. ЛАБИРИНТ
 |  |
| 1. ПРОВОДНИК
 |  |
| 1. САПОЖНИК
 |  |
| 1. ДЕД МАЗАЙ И ЗАЙЦЫ
 |  |
| 1. БАСКЕТБОЛИСТЫ
 |  |
| 1. ГУСЕНИЦА
 |  |
| 1. ЦЕПОЧКА
 |  |
| 1. ПЕРЕПРАВА
 |  |
| 1. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ
 |  |
| 1. ПРЫЖОК НАД БЕЗДНОЙ
 |  |
| 1. ЯДОВИТЫЕ ОТХОДЫ
 |  |
| 1. ПРОПАСТЬ
 |  |
| 1. ЛЫЖЫ
 |  |
| 1. САТУРН
 |  |
| 1. КВАДРАТ
 |  |
| 1. НАИЗНАНКУ
 |  |
| 1. РОГАТКА
 |  |
| 1. ПИРАМИДА
 |  |
| 1. ВЕЛОТРЕК
 |  |
| 1. КОЛЬЦЕБРОС
 |  |

**9. Награждение участников соревнований.**

Подсчёт результатов соревнований и выявление победителей происходит судьями во время дискотеки. Награждение команд-победительниц на торжественной линейке в понедельник 14.09.2015 г. в 8:00.