**День здоровья - игра по станциям «Здоровье нации!»**

***Цели и задачи:***

1.Развитие спортивно-массовой работы в школе-интернате , пропаганда здорового образа жизни.

2.Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.

3.Всестороннее развитие учащихся игровым методом.

4. Привлечение к активному образу жизни учащихся всех групп здоровья.

***Участники соревнований:***

В соревнованиях принимают участие команды 6-9 классов. Форма спортивная.

***Оборудование***: таблички с названиями станций, маршрутные листы, сводная таблица,обручи, дартс, скакалка.

**Названия станций**

***Станция «Дартс»***

Участники бросают дротики. Подсчитывается общее количество баллов.

***Пройди через верёвочку:***команде нужно пройти под верёвкой, верёвочка каждый раз опускается ниже.

***«Азбука здоровья»***  
команде называются продукты питания, если продукт вреден для здоровья человека - команда дружно приседает, если продукт полезен для здоровья человека - команда дружно хлопает в ладоши над головой.  
( торт, виноград, орехи, чипсы, яблоко, сок, кока-кола, шоколад, кефир, жареный картофель, пицца, лимонад, пирожное).

За каждый правильный ответ - 1 балл

**«Распорядок дня».**

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

**«Дорожка».**

Прыжки в обруч с продвижением вперед

**«Смех»**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье! Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкур

**Маршрутный лист**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название станции** | **Очки** |
| 1 | Дартс |  |
| 2 | Пройди через веревочку |  |
| 3 | Музыкальная |  |
| 4 | Распорядок дня |  |
| 5 | Дорожка |  |
| 6 | Смех |  |

Фотоотчет











Подъем

Ужин

Свободное время

Завтрак

Зарядка

Домашняя работа

Прогулка

Школа

Сон