**День спорта и Здоровья.**

**Этапы подготовки и проведения**

***I  Этап-«подготовка».*** На первом этапе формируются 2 команды  (из 5-9кл.; 1-4 занимаются отдельно). Назначаются ответственные учителя для игры по станциям и проведения различных мероприятий в режиме учебного дня.

***Домашнее задание для команд:***

1) Придумать название команды, речёвку, нарисовать эмблему, подобрать командный стиль одежды.

2) Подготовить презентацию. *Примерные темы для презентации:*«Здоровье и его составляющие», «Витамины и их роль в жизни человека», «Основные виды закаливания», «Режим дня школьника».

***Домашнее задание для помощников*** (11 класс):

1)Подготовить музыкальное сопровождение активных перемен и утренней гимнастики до уроков.

***II Этап-«Проведение»***

В этот день проводится:  6 уроков по 30 минут каждый (в планировании и проведении уроков обязательно  предусмотреть акцент по проблемам здорового образа жизни) 4 активные перемены для всех учащихся школы; витаминизированный  обед;  игра по станциям.

**План  проведения дня здоровья и спорта**

***Расписание учебного дня:***

8-30-сбор постоянного состава участников.

-линейка. Приветственное слово. Оглашение плана проведения Дня здоровья и спорта.

8.40-9.10  1-ый урок по расписанию.

9.10-9-35 1-ая активная перемена.

1—4 классы  (Подвижные игры малой подвижности (коридор начальной школы);

5-11 классы ( Перетягивание каната - спортзал);

9.35-10.05. 2-ой урок по расписанию.

10.05-10.40. 2-ая активная перемена.

5—9 классы  конкурс на выявление «самого смелого, самого умелого»

Конкурс включает в себя:1)прыжки на скакалке за 20 секунд,2)метание малого мяча в корзину с 4 шагов,3)отжимание от малой гимнастической скамейки,4)прыжки в длину с места;

1-4классы 1)витаминный завтрак (школьная столовая)

10.40-11.10 3-ий урок по расписанию.

11.10-11.45 3-яя активная перемена.

5—11 классы 1) витаминный обед (школьная столовая);

Веселые старты 1-4 кл

11.45-12.15 4-ый урок по расписанию.

12.15-12.40 4-ая активная перемена.

1—4 классы  подвижные игры на свежем воздухе (прогулка по территории школы). 5—9 классы. Волейбол 5-11

12.40-13.10 5-ый урок по расписанию.

13-10-13-35- просмотр презентаций

13-35-14.05-6 урок

14.05-подведение итогов.

Веселые старты

(для учащихся 1-4 классов)

*Состязания «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» - воспитывают инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности.*

Учащиеся делятся на две команды: «Прыгуны» и «Бегуны»

*Приветствие команд*

**Команда «Прыгуны»**

Если хочешь быть умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалку,

Мячик, обручи и палку.

**Команда «Бегуны»**

Никогда не унывай!

Дух и тело закаляй!

Вот здоровья в чём секрет!

Мы вам шлём физкульт-привет!

*Представление жюри*

Эстафета № 1 «Разминка»

Инвентарь: эстафетные палочки.

Первый участник берет в руки эстафетную палочку, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета № 2 **«**Наездники»

Инвентарь: обручи

Первый участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно. Передают эстафету следующей паре.

Эстафета № 3 «Перенеси предмет»

На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам, донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет быстрее всех.

Эстафета №4 «На помеле»

Инвентарь: швабра

Первый участник садится верхом на швабру , удерживая ее руками между ног. На этом «помеле» нужно обежать заранее выбранный пенек (поставленную кеглю) и вернуться, чтобы передать швабру очередному участнику

Эстафета №5 «Стрельба»

Инвентарь: корзина, теннисные мячи.

Мишенью будет служить корзина, в которую участники станут метать шишки (мячи). Участнику каждой команды вручается по три шишки. Корзина-мишень установлена на расстоянии 3 метров от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает шишки, стремясь попасть в корзину. За ним подходит следующий игрок, и так по очереди. Побеждает команда, которая быстрей закончит эстафету и которая больше забросит шишек.

**Ведущий:** А теперь отгадайте загадки.

Не похож я на коня,

А седло есть у меня.

Спицы есть, они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

А звоню я, то и знай. (Велосипед)

Сижу верхом не на коне,

А у туриста на спине. (Рюкзак)

По пустому животу

Бьют меня — невмоготу!

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки. (Футбольный мяч).

Эстафета №6 «Перекати поле»

Инвентарь: обруч, мяч

Бежать спиной вперёд и с помощью обруча катить мяч до ограничительного знака и обратно.

Эстафета №7 «Восьмёрка»

Инвентарь: обручи

Два обруча связаны между собой в виде восьмёрки.

2 участника бегут внутри обручей (по 1 в каждом) до ограничительного знака и обратно. Передают эстафету следующей паре.

Эстафета №8 «В обруч с головой»

Инвентарь: обручи

Первый участник бежит до ограничительного знака, на его пути встречается обруч сквозь который он должен пролезть и вернуться обратно.

Эстафета №9 «Кто быстрее»

В руках у каждого впередистоящего участника шапка (кепка). По сигналу ведущего первые игроки до стойки, вешают на неё шапку, быстро возвращаются обратно и передают эстафету вторым игрокам. Вторые игроки бегут к стойке, снимают шапку, надевают её на голову и возвращаются к командам. Эстафета заканчивается, когда последний участник прибежит на место и поднимет руку вверх.

Эстафета №10

*Конкурс капитанов*

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждого капитана на расстоянии. По сигналу ведущего капитаны должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет кеглю.

Далее жюри подводит итоги, а ведущий загадывает загадки.

1. Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые

Ножки те кленовые. (Лыжи.)

2. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы. (Коньки.)

3. Ах, какой огромный стол!

Для каких обедов он?

Нет, обедать здесь не станем:,

Сетку туго мы натянем -

Скачет шарик там и тут.

Как игру эту зовут? (Настольный теннис.)

4.Две ракетки и волан,

Пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает -

Сильно Лена отбивает. (Бадминтон.)

**Ведущий**: Вот и закончились наши " Веселые старты ".

Победила у нас дружба, но есть команда, которой повезло больше. Она оказалась не много быстрее, сильнее и выше. Поздравляем вас, ребята. Идет награждение победителей.

**Ученик.**

Со спортом будем мы дружить

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда,

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

**Учитель.**

Желаю вам, друзья, всегда,

Быть сильными спортсменами.

Ведь только спорт поможет вам

Здоровым быть и сильными.