ОБЩЕШКОЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Дмитриев М.П., учитель физической культуры МОУ СОШ №5 г. Саров

**Цель :**

* Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей.
* Приобщить учащихся к регулярным занятиям физической культурой
* Развивать коммуникативные навыки
* пропагандировать здоровый образ жизни.

**Место проведения** Лыжная база ДЮСШ «Атом»

**Время проведения** Первая суббота сентября

**Участники**  2-11 классы школы

Соревнования проводятся в параллелях. Первые классы идут в походы для знакомства.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

8.50 – парад для 7-11 классов. Классные руководители получают карточки маршрутов движения. 9.00 – начало соревнований. Отсоревновавшись на одном из этапов, классы одной параллели переходят на следующий, согласно маршрутному листу.

**Программа для 7-11 классов**

1. Эстафета по кругу (150м) с передачей палочки (6 юношей и 6 девушек от класса).
2. Перетягивание каната (по 8 человек от класса).
3. Прыжки с места. Следующий участник прыгает с места приземления предыдущего (6+6).
4. Подтягивание – юноши 5 человек, сгибание-разгибание рук в упоре лежа девушки 5 человек.
5. Установка палатки на время (6 человек от класса).
6. Общее построение, подведение итогов, награждение.
7. Футбольный матч между сборной 11-х классов и сборной 7-10 классов. 2 тайма по 15 минут.
8. 7-11 классы вместе с родителями уходят в дневные походы.

**Программа для 2-6 классов**

10.20 – парад. 10.30 - начало соревнований.

1. Эстафета по кругу.
2. Перетягивание каната (из 3 попыток, 10 человек от класса).
3. Прыжки с места (6+6).
4. Метание в цель теннисного мяча (6+6).
5. Установка палатки на время (6 учеников + 2 родителя).
6. Общее построение, подведение итогов. Награждение.
7. Дневные походы с родителями.

**Инвентарь:**

|  |  |
| --- | --- |
| Палатки | 3 шт. |
| Канат | 1 шт. |
| Обручи  | 2 шт. |
| Теннисные мячи | 10 шт. |
| Футбольные мячи | 1 шт. |
| Волейбольные мячи | 1 шт. |
| Волчатник | 1 моток |
| Эстафетные палочки | 3 шт. |
| Призы |  |
| Грамоты |  |
| Мегафон | 1 шт. |
| Маршрутные карточки  | На 10 параллелей  |
| Флажки | 20 шт. |
| Свистки | 4 шт. |
| Молоток | 1 шт. |
| Бумага, карандаши |  |