***«День здоровья» - 7 апреля***

***Общешкольное спортивно – оздоровительное мероприятие (1-9 классов).***

***«Веселые старты» на свежем воздухе.***

**Цель:** 1.Укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи**: 1.Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию в них;

2. Воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;

3. Прививать обучающимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми на свежем воздухе;

4. Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины, правильного отношения к труду и общественной собственности.

**Инвентарь**: На каждую команду – 1 пара беговых лыж, 1 пара охотничьих лыж, 1 санки, 1 мяч, пара лыжных палок.

**Место проведения:** Спортивная площадка школы.

**Кол-во участников:** 8 - 10 человек (смешанные команды).

**Судьи:** По количеству команд –по 2 судьи.

***1. «Вызов номеров».***

Команды рассчитываются по порядку, каждый запоминает свой номер. Учитель называет любой номер (из обеих команд.) Игроки названного номера бегут до последнего флажка, огибают его, бегут на свои места. Номера называть, пока все по разу пробегут. Последний номер бежит на команду (последний)

***2. «Чехарда»***

1 встаёт в присед, 2 перепрыгивает 1 и приседает,3 перепрыгивает1,2 и приседает,

2перепрыгивает 1,2,3 приседает и т.д. допрыгав до флажка, обогнув флажок, также прыгают обратно. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание.

***3. «Футболисты».***

Перед командами по мячу. По команде «марш!» первый игрок начинает ведение мяча ногой. Необходимо провести мяч до флажка и обратно. Обведя флажок, игрок возвращается, передаёт эстафету следующему, а сам становится в конец колонны. Задание повторяется. Выигрывает команда, которая первой закончила задания.

***4. « Лыжник».***

Первые в командах стоят на охотничьих лыжах без палок. По команде из обеих команд начинают движение до флажка, обежав флажок, возвращаются обратно в свои команды, передав лыжи следующему, сами встают в конец колоны. Выигрывает команда, закончившая первой задание.

***5. «На охотничьих лыжах».***

Первые игроки стоят на охотничьих лыжах. По команде начинают движение до флажка, обойдя флажок, возвращаются к своим командам, прихватив за спину еще игрока, бегут уже вдвоем до флажка, оббежав флажок возвращаются в сои команды. Добежав до команды передают эстафету следующим, а сами встают в конец колонны и т. д . Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

***6. «На санках».***

Первые сидят на санках, а вторые готовятся их везти. По команде они начинают движение до последнего флажка, обежав флажок, меняются местами ( кто ехал, тот будет везти, а кто вез – ехать). Добегают до своих команд и передают эстафету. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***7. « С палками на санках».***

Первые сидят на санках в руках палочки. По команде начинают движение на санках, отталкиваясь палочками. Доехав до последнего флажка, возвращаются обратно таким же образом к своей команде, передают санки и палочки следующему. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает эстафету.

***8. «В варежках».***

Первые лежат на санках на животе. По команде начинают движение, отталкиваясь руками о снег до флажка, обогнув флажок, берут в руки санки и возвращаются в свои команды, передают эстафету следующему. Выигрывает команда, выполнившая первой эстафету.

***9. «Не лаптем щи хлебать».***

Первые стоят на санках с палочками в руках. По команде начинают движение, отталкиваясь палочками до последнего флажка. Объехав флажок, возвращаются в свою команду и передают эстафету следующему, сами встают в конец колонны. Выигрывает та команда, которая первой закончила эстафету.

***10. «Смешанная эстафета».***

Первый игрок стоит на охотничьих лыжах без палок, по команде лыжники начинают движения до флажка, обогнув флажок, возвращаются к своей команде,

развернувшись, берет за себя ещё одного игрока, и бегут на лыжах вдвоём, обогнув флажок, бегут до своей команды, передают эстафету игрокам на санках (один сидит на санках, а другой его везёт до флажка, обогнув флажок, меняются местами). Доехав до своей команды, передают эстафету футболисту, футболист доводит мяч до флажка, возвращается в свою команду и передаёт эстафету игрокам на лыжах и всё повторяется как в первый раз. Выигрывает команда, которая закончила первой эстафету.