День здоровья.

(6 октября в Витинске)

1. ***Эстафета «Надень форму»*** - по сигналу участники бегут до стула надевают спортивную форму и возвращаются обратно, передав эстафету следующему участнику.
2. ***Эстафета «Мячики-скакалки»*** – задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до финиша; поменять мяч на прыгалку и вернуться к команде, передвигаясь прыжками через прыгалку. Следующие игроки команд принимают эстафету и прыгают до финиша через скакалку. Далее меняют ее на мяч и возвращаются с мячом, зажатым между щиколоток. Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.
3. **Эстафета «Свечка»**

Нужно пройти с зажженной свечой в руках 10м. Свеча не должна потухнуть. Если она потухла – игрок возвращается на линию старта и весь путь проходит снова.

1. **« Эстафета со спичечными коробками и боксёрскими перчатками»**

Понадобится 2 пары боксёрских перчаток и 12 спичечных коробка. Надо перенести коробки с одной табуретки на другую в перчатках.

1. **«Эстафета с воздушными шарами и ночной вазой»**

Игрок с воздушным шаром бежит до ночной вазы кладем шар в ночную вазу и садится туда так чтобы шар лопнул и при этом кричим «Ой мамочки».

1. **« Эстафета с мячом»**

Два участника удерживают мяч одной рукой и пробегают игровое поле туда и обратно.

1. **Конкурс «Собери ромашку».**   
   По сигналу судьи первый игрок бежит до средней линии, берет сердцевину от ромашки, бежит до ориентира, кладет на нее сердцевину, возвращается назад, передает эстафету другому, следующий участник берет лепесток, делает тоже самое и т.д. Лепестки выкладывают вокруг сердцевинки ромашки.
2. **«Эстафета с тазом».**

Участник садится в таз, передвигаясь до ориентира и обратно передавая эстафету следующему участнику.

1. **Конкурс загадок**.

***Загадки команде «Энергия»:***

1. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? *(Старт.)*

2. Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем*… (Велосипед.)*

3. Мы – проворные сестрицы,

Быстро бегать мастерицы.

В дождь – лежим,

В снег – бежим,

Уж такой у нас режим… *(Лыжи.)*

***Загадки команде «Оптимист»:***

1. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? *(Финиш.)*

2. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня? *(Коньки.)*

3. Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ... *(Стадион.)*

1. **«Эстафета перенеси книгу на голове»**

Участник кладет книгу на голову не роняя её обходит ориентир и возвращаясь передаёт эстафету следующему участнику.