

## День Здоровья В школе

**Сбор в спортивном зале. Слово предоставляется директору школы.**

Привет вам, друзья наши юные,  
Веселые, смелые, умные,  
Спортсмены, танцоры, артисты,  
Искатели и планеристы,  
Будущие шоферы и мастера,  
Слесари и доктора,  
Космонавты, фантасты, романтики,  
Физики, химики и математики.  
Сегодня собрались мы здесь  
Вам показать свои старанья –  
День Здоровья  
Устраивает состязания!  
Не бойтесь, дети, дождя и стужи,  
Почаще приходите на стадион.  
Кто с детских лет со спортом дружит,  
Всегда здоров, красив, и ловок, и силен!  
Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
Зеленое поле и солнечный свет!  
Да здравствует отдых! Борьба и походы!  
Да здравствует радость спортивных побед!

**Выход на стартовую площадку. Массовый забег по городу по заранее намеченному маршруту (1–3 км). Финиш на стадионе – месте проведения Дня Здоровья. Сбор всех участников на стадионе. Подведение итогов забега, награждение победителей призами.**

### Конкурс–разминка «Солнечный круг»

**Задание.** Все классы во главе со своими классными руководителями изображают фигуру солнца: круг в центре образуют преподаватели школы, а классы становятся солнечными лучами.

### Конкурс на лучшую аббревиатуру своего класса

**Задание.** Быстро и оригинально каждый класс должен построить цифру и букву своего класса (например, 4 «А»).

### «Математический забег»

Участвуют по 2 человека от каждого класса (возможны варианты). Задание – пробежать 8 станций по кольцевой дорожке парка, решая на каждой станции математические примеры. Учитывается чистое время забега и правильность решения всех заданий. Интервал старта – 30 секунд. Ошибка в ответе – штраф в 30 секунд. (При составлении заданий следует обратить внимание на возрастной фактор.)

### «Интеллектуальная эстафета преподавателей»

В эстафете участвуют две команды преподавателей. первый участник бежит к указанной площадке и выполняет определенное интеллектуальное задание. Если правильно выполнит – бежит обратно к команде и передает эстафету второму участнику и т. д. Интеллектуальные задания могут быть следующими:

- решить устно пример  $25 \times 4 + 123 - 27 = ?$ ;
- вспомнить три существительных, начинающихся на А и заканчивающихся на Я;
- какое число следующее в этом ряду: 2, 6, 18, 54, ?;
- какой город не имеет общего статуса с остальными: Нью-Йорк, Москва, Берлин, Вена, Париж? И др.



## «Сказочные эстафеты»

**Рекомендуются для учащихся 1-х классов.**

**Сказочные эстафеты – полуспортивные, полуигровые соревнования, в основе которых – сюжеты сказок. При проведении этих соревнований лучше напоминать детям содержание сказки.**

### **Эстафеты:**

1. «Конек-Горбунок». Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его на спину. Чтобы мяч не упал, его надо придерживать руками, оставаясь в полусогнутом положении. В этой эстафете придется и преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты три табуретки: нужно будет взобраться на них, затем соскочить. Все нужно делать быстро, не теряя при этом «горб» – мяч за спиной. Победят те «коньки-горбунки», которые окажутся более ловкими и стремительными.

2. «Ядро барона Мюнхгаузена». Ядром будет воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано «ядро». Участники должны оседлать «ядро», зажав его между коленками и придерживая руками. В таком положении им придется проделать путь до поворотного флажка и обратно. Затем «ядро» передается следующему игроку. Кто быстрее освоит «полеты на ядре»? Не забывать о том, что «ядра» могут «взрываться».

3. «Кот в сапогах». Сапоги большого размера устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу ведущего быстро надевает сапоги и бежит до поворотного флажка и обратно. Но это делать трудно, ведь сапоги тяжелые и неудобные. Усложнить эстафету можно так: поставить на дистанции три кегли, а «коты», пробегая мимо них, должны совершать поклоны. На финише участник снимает сапоги и передает их следующему. Команда-победительница может выразить свою радость громким и мелодичным мяу-каньем.

4. «Лиса Алиса и Кот Базилио». Эстафета парная: один в паре – «лиса», другой – «кот». Тот, кто изображает Лису Алису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, оставаясь, таким образом, на одной ноге. Тому, кто изображает Кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет свободную руку на плечо «коту», и по сигналу ведущего эта «парочка» преодолевает дистанцию, возвращается и передает эстафету следующей паре.

5. «Лягушка-путешественница». Два самых сильных игрока кладут гимнастическую палку себе на плечи. Третий цепляется за палку руками, а ноги отрывает от земли, изображая таким образом «лягушку-путешественницу». По сигналу ведущего все трое начинают движение по дистанции. «Лягушке» запрещается задевать ногами землю. На финише вместо висевшего к палке цепляется новый участник.

6. «Змей Горыныч». Трое участников встают рядом и кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в центре, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. По сигналу ведущего «Горыныч» начинает движение по дистанции, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять движения руками, напоминающие взмахи крыльев. (Ноги всем участникам лучше связать до начала эстафеты.)

7. «Баба Яга». Вместо ступы можно использовать простое ведро, а в качестве метлы – швабру. Участник одной ногой встает в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит ведро за ручку, а в другой руке держит швабру. В таком положении необходимо пройти всю дистанцию и на финише передать «ступу» и «метлу» следующему игроку. Вперед, «Бабки Ёжки»!

8. «Колобок». В этой эстафете Зайца, Медведя и Волка заменяют кегли, а Лису – ведро. Каждый участник – это сказочник, который будет катить (пинать ногами) свой «колобок» (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участнику необходимо, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро, то есть отправить «колобка» в пасть «лисы». После того, как мяч-«колобок» все же окажется в ведре, участник вынимает его оттуда руками, быстро бежит назад и передает эстафету следующему, чтобы тот тоже смог «рассказать всю сказку» – пройти со своим «колобком» все препятствия.

9. «Золушка». Для эстафеты нужны ведро, веник и совок, как у трудолюбивой Золушки, а также по пять кубиков на каждую команду. Эстафета встречная. Команда делится на две половины, они располагаются на некотором расстоянии друг от друга: с одной стороны участники будут «Золушками», а с другой – «злыми мачехами». На дистанции (между «Золушкой» и «мачехой») разбросаны пять кубиков – «мусор». В руках первой «Золушки» ведро, веник и совок. Она двигается вперед, собирая по дороге кубики в ведро, но помогать себе руками нельзя: каждый раз надо поставить ведро на землю, веником положить



кубик на совок, затем с совка – в ведро. Когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, веник и совок «мачехе». Затем «мачеха», двигаясь по дистанции в обратном направлении, разбрасывает кубики, а на финише передает пустое ведро, веник и совок следующей «Золушке».

10. «Волк и семеро козлят». Домами в этой игре-эстафете будут две половинки волейбольной площадки: одна половинка – дом «козлят» одной команды, вторая половинка – дом «козлят» другой команды. В каждой команде выбираются семь «козлят» и один «волк». «Козлята» занимают свои «дома» и располагаются в них, кому как нравится. По сигналу ведущего оба «волка» входят в «дом» противоположной команды и начинают ловить «козлят». Тот, кого поймали (дотронулись рукой), покидает площадку (он съеден). Побеждает команда, чей «волк» быстрее съел всех «козлят». «Козлятам» в этой игре можно убегать от «волка», но нельзя покидать «дом», то есть выскакивать за пределы площадки. Итак, приятного аппетита, «волки»!

### **«Зоологические забеги»**

**Рекомендуются для учащихся 2-х классов.**

**Как передвигаются животные и насекомые? По-разному. Детям предлагается освоить способы передвижения некоторых животных. Каждое эстафетное задание в таких «зоологических забегах» будет подражанием какому-либо животному или насекомому.**

**Забеги:**

1. «Кенгуру с детенышем». Игроку к поясу привязывают сумку или мешок. По сигналу ведущего участник кладет в свой мешок мяч и прыжками, напоминая прыжки кенгуру, преодолевает дистанцию. Держаться при этом руками за сумку с «детенышем» запрещается; важно, чтобы «малыш» не выпал из мешка. На финише игрок передает эстафету – сумку с «детенышем» – следующему участнику.

2. «Пингвин». Зажав теннисный мяч ногами на уровне колен или лодыжек, участники должны пронести его до поворотной отметки и обратно, имитируя при этом ходьбу пингвина. Бежать и прыгать нельзя: надо идти вразвалочку, но как можно быстрее.

3. «Черепаша-путешественница». Первый участник встает на колени, ему на спину устанавливают таз дном вверх – получилась черепаха. Теперь она должна пройти путь до поворота и обратно, не потеряв при этом свой «панцирь»-таз.

4. «Рак, спасающийся от опасности». Участник встает на четвереньки лицом к команде. По сигналу ведущего он начинает движение в таком положении, добегают до поворота и возвращается назад, чтобы предупредить следующего «рака» об опасности.

5. «Ловкие обезьянки». Для эстафеты нужны длинные веревки или канаты, символизирующие лианы: они укладываются на пол по всей дистанции. Участникам надо преодолеть путь туда и обратно на «четырёх» конечностях, то есть, наступая на веревку ногами и держась при этом за веревку руками.

**Примечание. Можно провести и тараканы бега, забеги лягушек, двугорбого верблюда, белочки с орехом, змеи, паука, трудолюбивых муравьев, сороконожки и др.**

### **«Красивей всех котов»**

**Эту эстафету можно предложить учащимся 3-х классов.**

Участвуют несколько команд по 4 человека в каждой. В данной эстафете передается мел. Задача игроков – пробежать до асфальтовой дорожки и нарисовать: первому игроку – мордочку кота, второму – уши, третьему – туловище и ноги, четвертому – хвост. Чей кот красивее?

### **«Группеншпринген»**

**Рекомендуется для учащихся 4-х классов.**

«Группеншпринген» – коллективное прыганье. Прыгать надо с места, но не в одиночку, а командой. Команда состоит из 10 человек: пять мальчиков и пять девочек. Первый прыгун встает у стартовой черты, затем прыгает, и в том месте, где приземляются его пятки, проводится новая черта. В эту черту упирается носками второй прыгун, то есть, прыгунья, она прыгает... И так далее, пока не будет проведена последняя черта у пятки последнего прыгуна. Затем с помощью рулетки измеряется расстояние от стартовой черты до последней «пяточной» черты. Это расстояние и есть длина прыжка команды.



Разновидностей прыжков может быть много: прыжок обычный, прыжок спиной вперед, прыжок на одной ноге, прыжок боком, прыжок на корточках.

### **«Сороконожки»**

**Рекомендуется для учащихся 5-х классов.**

Участвуют несколько команд по 10–20 человек в каждой. Взявшись за руки, причем одна протянута вперед, другая – под ногами назад, команда должна пробежать 100 метров, не расцепляясь. Зачет проводится по последнему участнику. Расцепление рук – штраф 5 секунд.

### **«К своим флажкам»**

**Предлагается для учащихся 6-х классов.**

Играют четыре класса. Игровая площадка имеет форму квадрата, в углах которого стоят преподаватели. В руках каждого преподавателя спрятан флажок определенного цвета: например, красный, синий, зеленый, желтый. Каждому из четырех играющих классов достается флажок определенного цвета. Во время звучания музыки разных жанров (ее может исполнить и аккомпаниатор) классы образуют в центре площадки единый большой круг и выполняют танцевальные движения. Как только музыка обрывается, класс должен как можно быстрее добежать до своего флажка – своего преподавателя.

### **«Ралли бегунов»**

**Предлагается для учащихся 7-х классов.**

Участвуют несколько команд по 6 человек. Эстафета состоит из 6 этапов. На каждом этапе игроки выполняют определенное «беговое» задание: бег с зажженной свечой, бег в полном приседе, бег спиной вперед, бег в мешке, бег по кочкам, бег в прыжке на одной ноге. Кто быстрее завершит эстафету?

### **«Поиск информации»**

**Участвуют учащиеся 8-х классов.**

«Классам-разведчикам» выдаются листы с 5–10 вопросами о преподавателях или сотрудниках школы. По сигналу ведущего участники начинают сбор информации: обходят нужных преподавателей, задавая им вопросы и запоминая или записывая полученные ответы. Важно быстро и точно собрать требуемую информацию. В финале конкурса зачитываются все вопросы и ответы. Так что всего за 5 минут можно узнать много нового о жизни и быте дорогих и любимых учителей. Вопросы могут быть самыми разнообразными, например:

1. Какой размер обуви у Людмилы Александровны?
2. Какую книгу сейчас читает Надежда Алексеевна?
3. Умеет ли плавать Миннегуль Абдрахмановна?
4. Дергал ли Сергей Владимирович за усы Леонида Якубовича, играя на «Поле чудес»?
5. Сколько иностранных языков знает Майсара Рифовна? И др.

### **«Коробочные Встречи»**

**Участвуют учащиеся 9-х классов.**

«Коробочными» эти веселые соревнования называются потому, что во всех эстафетах используется только один предмет – обыкновенный спичечный коробок (без спичек). Удобно определять победителей как на каждом этапе, так и по итогам всего соревнования: если команда выполнила задание первой – ей присуждается 3 очка, второй – 2 очка, третьей – одно. У кого после всех этапов больше очков – тот победитель. Задача игроков – пронести коробок в одну сторону и передать его товарищу по команде, чтобы он доставил его обратно. Этапы могут быть следующими: пронести коробок, положив его на макушку головы, положив на плечо, поставив его торцом на сжатый кулак, положив его на спину в районе поясницы, положив его на ногу в районе стопы, прижав его подбородком к шее, нацепив на нос, защебив его на мочке уха и т. д.



## «Заколдованный город»

**В игре участвуют все классы.**

Количество маршрутных листов и «заколдованных городов» должно соответствовать числу классов, принимающих участие в игре. Например, для одиннадцати классов раздаются 11 маршрутных листов с 11 «заколдованными городами», но порядок следования городов во всех листах различный.

### **Маршрутный лист № 1 (пример):**

1. Казань.
2. Мензелинск.
3. Набережные Челны.
4. Нижнекамск.
5. Бугульма.
6. Альметьевск.
7. Заинск.
8. Лениногорск.
9. Зеленодольск.
10. Актаныш.
11. Мамадыш.

### **Маршрутный лист № 2 (пример):**

1. Мензелинск.
2. Набережные Челны.
3. Нижнекамск.
4. Бугульма.
5. Альметьевск.
6. Заинск.
7. Лениногорск.
8. Зеленодольск.
9. Актаныш.
10. Мамадыш.
11. Казань.

Правила игры простые. В школе 11 учителей получают на время игры новые имена – названия городов Татарстана. По сигналу ведущего классы начинают искать «зашифрованных» учителей и спрашивать их новые имена.

Задача участников – согласно списку городов в маршрутных листах последовательно (!) обойти всех «зашифрованных» учителей и напротив имени-города написать настоящее имя. Нельзя вписывать имя учителя, если перед ним есть незаполненные строки. Нужно последовательно переходить от первой строки ко второй, от второй – к третьей и т. д. При этом классы должны перемещаться всем коллективом.

«Играющие» учителя (для отличия от «неиграющих» коллег им можно прикрепить на руку опознавательные повязки) должны находиться в доступных местах, при этом они могут свободно передвигаться по территории, занимаясь своими делами. На вопрос детей «Вы Казань?» учитель отвечает «нет», если он не «Казань», и «да» – если «Казань».

**Закрытие спортивного праздника. Подведение итогов конкурсов, состязаний, награждение победителей и наиболее активных участников.**

