**День здоровья «Большая зимняя эстафета»**

Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы! Приглашаю вас на наш спортивный праздник “День здоровья”, где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим.  
Спорт – помощник!  
Спорт – здоровье!  
Спорт – игра  
Физкульт – ура!

***(распределение команд)***

Сегодня праздник знатный

Вступил в свои права.

Улыбкой светлой, доброй

Приветствуем! Ура!

Быстроту и ловкость, а также правильность выполнения эстафет будет оценивать компетентное

жюри:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Эстафеты**

***№1 «Бег на одной лыжне»***

Участник команды пробегает на одной лыжне с палками свой этап и передает эстафету следующему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***№2 «Неразлучные друзья».***

Исходная позиция команды: по парам, две ноги связаны».

Правила эстафеты: первые два участника прыгают до указанной линии и в обратном направлении – у них связаны две ноги (левая – одного участника, правая – другого), передают эстафету следующей паре. Задача: не упасть во время бега. Если скакалка развязалась, то нужно ее снова закрепить и только после этого продолжить преодоление полосы.

***№3 «Переправа по обручам»***

На эстафете расставлены обручи. Задача участников пробежать под каждым из них, после бежать обычным бегом. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

***№4 «Хоккей на снегу»***

Задача каждого участника вести мяч для метания гимнастической палкой до обруча, обратно возвращаться бегом с мячом в руках. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***№5 «Буксировка на санках или мешках»***

Один участник сидит на санках или мешке, а капитан команды буксирует участника, а после и всю команду по очереди. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***№6 «Самый меткий»***

У указателей – ориентиров напротив команд стоят два ведра. У каждого игрока по одному скомканному листу бумаги. По сигналу первые номера бегут к указателю – ориентиру, бросают его в пустое ведро (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются и передают эстафету следующему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

***№7 «Ручьем океан полон»***

Команды становятся на линии старта. Первому дается ложка. По сигналу ведущего первые участники набирают ложку водой и бегут к стулу, на котором стоит пустой стакан. Задача участников бегать по очереди и попытаться наполнить стакан. Побеждает команда, закончившая первой.

Молодцы! Вот незаметно подошли к концу наши состязания. Да, потрудились все на славу! Пора подвести итоги.

***(Работа жюри по подведению итогов).***

Ведущий:

Нужно с детства себя закалять,

Чтобы достичь необъятных высот.

Смелость, упорство в себе воспитать,

Помочь нам сможет спорт!

- Я приглашаю жюри для оглашения результатов…

- Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие побудило вас к укреплению физической закалки и соблюдению здорового образа жизни. Занимайтесь чаще спортом, делайте зарядку по утрам и живите здорово! Желаю Вам весело провести зимние каникулы и хорошенько отдохнуть! С Новым годом! До свидания!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **Команда**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |
| **Оценивание (5б-первым, 4б-вторым, 3б-третьим; за нарушение правил в эстафете распределить штрафные баллы *обязательно* «2,1,0» и вычесть из общей суммы)** | | | |
| **Эстафета 1** |  |  |  |
| **Эстафета 2** |  |  |  |
| **Эстафета 3** |  |  |  |
| **Эстафета 4** |  |  |  |
| **Эстафета 5** |  |  |  |
| **Эстафета 6** |  |  |  |
| **Эстафета 7** |  |  |  |