

## **Спортивный праздник к «Дню Здоровья».**

**«Быстрые, ловкие, дружные, смелые».**

### **Вступительная часть.**

Здравствуйтесь, дорогие участники соревнований. Сегодня у нас замечательный день. Сегодня мы с вами покажем, какое наше поколение. Посоревнуемся в быстроте, ловкости и силе. Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Пусть дружба объединит всех нас и подтвердим известную пословицу «В здоровом теле- здоровый дух!» Сегодня в соревнованиях принимают участие команды (название и девиз). Приветствуем членов жюри. Начинаем спортивный праздник. Всем пожелаем победы!

### **Основная часть.**

#### **Спортивные эстафеты 1 этап.**

Эстафета парная. На старте команда делятся на пары. Один подгибает ногу в колене, придерживая её одной рукой, а другой завязывает себе глаза и кладёт свободную руку на плечи партнёру. По сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передаёт эстафету следующим участникам.

#### **2 этап.**

Первый участник берёт в одну руку корзину, а в другую мяч. После старта, с корзиной и мячом, участник добегают до обруча и выкладывает в него один предмет из корзины, т.е. облегчает корзину. Вернувшись к команде, он передаёт корзину и мяч следующему участнику. Тот проделывает то же самое. К концу эстафеты все предметы из корзины должны быть выложены в обруч. А последний участник должен снова их собрать в корзину и вернуться в команду.

#### **3 этап.**

Ребята должны будут встать в колонну, повернуться спиной к финишу. Последний участник передаёт мяч впереди стоящему и перебегает в начало колонны. Как только первый участник достигает отметку - этот этап окончен.

#### **4 этап.**

Ребята, вот перед вами скалка. Первый и последний участники команды берут скалку за ручки и всей командой садятся на неё верхом. Последний участник держит ручку скалки за спиной. В таком положении вам надо добежать до отметки.

#### **5 этап.**

Ребята, возьмите два мяча и зажмите один между щиколотками, а другой возьмите в руки. И в таком положении вам нужно будет добежать до обруча и вернуться обратно.

#### 6 этап. Интеллектуальная пауза.

- царское головное отличие (корона);
- богатырская цифра (три);
- змея по батушке (горыныч);
- разбойничья цифра (40);
- ведьмалёт (ступа, метла);
- головной убор для дурака (колпак);
- самая маленькая девочка (Дюймовочка);
- девушка с самой маленькой ножкой (золушка);
- не один в поле (воин).

#### 7 этап.

Сидя на футбольном мяче, участникам надо будет пропрыгать свою дистанцию.

#### 8 этап.

Следующий этап сложный. Ведь участнику нужно двумя мячами зажать третий мяч, донести до отметки и вернуться обратно.

#### 9 этап.

Двум участникам встать лицом друг другу, зажать два мяча животами и, не уронив их добежать до отметки.

#### 10 этап.

Спеть как можно больше песен из мультфильмов

### **Заключительная часть.**

Построение. Подведение итогов.

Вот и подошли к концу наши соревнования. И совсем не важно, что мы сегодня не поставили мировые рекорды, главное - мы поставили рекорды сами для себя! Желаем вам здоровья и успехов. И давайте помнить о том, что преодолеть жизненные трудности будет легче, если мы будем вместе!

До свидания! До новых встреч!