МОУ "Средняя общеобразовательная школа с. Теликовка Духовницкого района Саратовской области"

Подготовил и привёл

учитель физической

культуры Булыкин А.А.

**Праздник для всех.**

**День здоровья, проводится в феврале для учащихся 1 – 4; 5 – 7; 8 – 11 классов.**

После нескольких уроков учащиеся начальных классов со своими руководителями идут на горку, расположенную на речке. И на принесённых с собой санках и лыжах участвуют в играх и эстафетах (эстафеты приведены в конце).

Ученики 5 – 7 классов участвуют в празднике на лыжном стадионе. Сердцевиной является лыжная гонка на 2 км. Ребята занимающиеся в спортивной секции проходят эту дистанцию на время. Остальные участники без учёта времени.

Затем проводим эстафеты на лыжах.

I этап – бег на лыжах без палок до определённого ориентира и обратно.

II этап – скольжение на одной лыже (вторая нога согнута и приподнята), отталкиваясь только палками.

III этап – продвижение в тройках, одноимёнными руками держать за связанные палки .

Теперь наступает черёд старшеклассников. Для них ключевой является гонка на 3 км. Так же ученики – спортсмены бегут на время, а остальные без учёта времени.

Победитель выходит в финал, где встречаются все предварительных забегов. Ученик, выигравший эту гонку, поднимается на пьедестал почёта, сооружаемый из снега.

В заключения смешанная эстафета для наиболее приготовленных лыжников. Несколько команд из 4 человек ( 2 мальчика,2 девочки) пробегут коньковым хором дистанцию 1,5км. Общий старт для первых девочек, затем по приходу передают эстафету мальчику, тот девочке и последним бежит мальчик. В конце подводится итог праздника, награждаются победители отдельных видов.

А теперь эстафета игры на лыжах и санках для учащихся 1-4 кл.

1- проехайте на санках, сидя спиной к направлению движения, держась руками за санки и отталкиваясь только ногами. 2-бег на лыжах, без палок, до определённого ориентира и обратно.

3-спуск с горки, стараясь не сбить ворота из лыжных палок.

4- перевозя партнёра на санках до ориентира, потом меняются ролями и обратно.

5- спуск с горки лёжа на санках ( с разбега, кто дальше проедет).

6- Передвижение на лыжах в парах, держась руками за связанные палки, одноимёнными руками.

7- гонка троек: - два мальчика везут на санках девочку.

8- продвижение сидя на санках и отталкиваясь только лыжными палками.

После этого гонка с выбыванием. По кругу протяжённостью 400 – 500 м (вдоль леса и обратно) бегут лыжники, в каждом забеге по 4 – 6 человек. После каждого круга выбывает 1 человек, пришедшиё последним.

В конце праздника по желанию учеников – катание с горки на лыжах и санках, игра в снежки, лепка снеговиков, игра в хоккей.