

Сценарный план проведения «Дня здоровья» 02.09.2009 г.

1-4 классы – 9.00

Прыжки на скакалке за 20 сек всем классом.

«Весёлые старты»

1. Инвентарь: 10 обручей, 4 пирамиды, 10 кубиков.
У первого игрока в руках 2 кубика. По команде он добегают до первого обруча кладёт в него кубик, бежит до второго обруча и тоже кладёт в него кубик, затем бежит до пирамиды, оббегает её и возвращается обратно: забирает из второго и первого обруча кубики и передаёт их следующему игроку.
2. Инвентарь: 10 обручей, 4 пирамиды, 4 волейбольных мяча.
У первого игрока в руках волейбольный мяч. По команде он оббегает змейкой обручи и пирамиду и обратно бежит по прямой, затем передаёт мяч следующему игроку.
3. Инвентарь: 10 обручей, 4 пирамиды, 4 волейбольных мяча.
У первого игрока в руках волейбольный мяч. По команде он добегают до обруча, ударяет его в центр обруча, бежит до второго обруча, тоже ударяет в центр обруча и обратно бежит без задания, затем передаёт мяч следующему игроку.
4. Инвентарь: 10 обручей, 4 пирамиды.
Первый игрок добегают до первого обруча, становится в него, продевает через себя, кладёт на место и бежит до следующего обруча, становится в него, тоже продевает через себя и бежит до пирамиды, оббегает её и возвращается обратно без задания, затем передаёт эстафету следующему игроку.
5. Инвентарь: 10 обручей, 4 пирамиды, 4 скакалки
Первый игрок добегают до первого обруча, берёт в нём скакалку, прыгает на ней до второго обруча, кладёт скакалку во второй обруч, оббегает пирамиду и возвращается без задания, передаёт эстафету следующему игроку. Второй игрок, бежит до пирамиды, оббегает её, добегают до второго обруча, берёт в нём скакалку, прыгает до первого обруча, кладёт в первый обруч и передаёт эстафету следующему игроку и т.д.

5-7 классы – 10.00

Прыжки на скакалке за 40 сек всем классом.

Игра в футбол, пионербол, стритбол.

8-11 классы – 11.00

Прыжки на скакалке за 60 сек всем классом.

Игра в футбол, волейбол, стритбол.