Приложение № 1

к письму Минобрнауки РД

**Спортивная игра «Твое здоровье в твоих руках»**

**Цель:** формирование здорового образа жизни.

Задачи: - развитие силы воли;

-целеустремленности;

- ловкости и находчивости;

- умение играть в команде.  
**Форма:** командная, разновозрастная;

**методы:** словесные, наглядные, практические.

 Данная игра называется «Твое здоровье в твоих руках», так как о своем здоровье человек заботится сам, и в мире проблема одна из самых главных.

 В игре участвуют 2 команды. Они заранее получили домашнее задание: придумать название команды, эмблему и приветствие соперникам.

**1Этап «Разминка»**

Каждая команда защищает свою эмблему девизом и обращается с кратким приветствием к сопернику.

**Команда: «Титаны»**  
Девиз: «Только вперед и только вместе. Энергии в Титанах процентов на двести!»  
Обращение-приветствие команде соперников:  
«Энергии на двести, когда все вы вместе. Но стоит выбыть одному – все шансы сводятся к нулю»  
  
 **Команда «Энергия»**  
Девиз: «Девиз наш прост – нас не обойти, хоть на полметра, но мы впереди!»  
Обращение-приветствие команде соперников:  
«Желаем на подходе к финишу не растерять весь свой оптимизм!»  
  
 **2Этап «Здесь были…»**

Жюри и все присутствующие познакомились с эмблемами, девизами и приветствиями команд. Осталась самая малость: каждый член команды теперь должен лично представиться. Сделать это он должен следующим образом: обе команды в полном составе выходят к стартовой дорожке.  Впереди, приблизительно в метрах пятидесяти, стоит и держит лист ватмана с надписью: «Здесь были…» Далее пространство поделено чертой.  
  
По сигналу первые члены команды должны добежать до «горы». Фломастером, заранее уже приготовленным и находящимся там же, написать в отведенной графе свое имя, например, «Егор». Далее, оставив там же фломастер, соревнующийся должен развернуться и быстро добежать до своей команды, и передать эстафету следующему игроку.

Побеждает та команда, которая первой завершит «процедуру личного представления».

**Слово предоставляется членам жюри.**  
  
 **3 Этап «Коллективный забег сороконожек»**

Предстоящий забег необычен тем, что в нем участвует вся команда. Обхватив впереди стоящего игрока руками за талию, бегут за ведущим до назначенного места, конуса. Обегают его и возвращаются назад. Очень важно при этом не отпустить руки и держать за талию игрока. Та команда сороконожек, которая без промедления и заминок обойдет конус и вернется первой назад, на исходную позицию, считается победительницей.

**4 Этап «Конкурс капитанов»**

Заключается в следующем: пока остальные члены команд отдыхают от утомительного забега, капитаны готовятся к новому виду состязания. Примерно в двух метрах от игрока ставим конус повыше. Играющий должен со своего места накинуть десять колец на конус. Капитаны состязаются по очереди. Очередность выявляется путем жеребьевки. Проигрывает тот, кто добьется наименьшего результата в данном виде состязания.  
**Слово предоставляется членам жюри.**  
  
 **5 Этап «Мячики-скакалки»**

Задание заключается в следующем: впереди стоящие игроки команд по сигналу должны допрыгать с мячиком, зажатым щиколотками ног, до конуса; обратно бежит, держа мяч в руках. Следующий игрок берет скакалку и на скакалке бежит до конуса, обратно бежит держа скакалку в руке.

Следующие игроки команд принимают эстафету и выполняют то же задание.

Побеждает команда, первой справившаяся с заданием.  
  
 **6 Этап «Эстафета с мячом»**

Состязание заключается в следующем: команды строятся в ряд. Первые игроки передают мяч следующим до тех пор, пока он не попадет к последним. Последние игроки, обегая каждый свою цепочку, становятся во главе своих команд и передают мяч к игрокам, стоящим за ними. Мяч вновь попадает последнему игроку цепочки, который также должен ее обежать и стать во главе команды и так далее.

Игроки не должны заступать за линию впереди себя.  
Выигрывает   та   команда, игроки которой раньше поменялись местами.  
**Слово предоставляется членам жюри.**  
  
 **7 Этап «Эстафета с бегом**»

Один из игроков каждой команды придерживает вертикально стоящий на земле обруч. По сигналу остальные игроки команды должны проскочить сквозь обруч. Команда, быстрее справившаяся с заданием, считается победительницей.

**8 Этап «Болото»**

На дистанции лежат большие гимнастические обручи (по количеству участников). У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего игроки должны занять по одной «кочке», а свободным обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.  
**Слово предоставляется членам жюри.**

**9 Этап «Загадочный»**1. Как на языке спортсменов называется конец спортивных соревнований? (Финиш.)

2. Есть, ребята, у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих,  
Что за кони у меня?  (Коньки.)

3. Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ...  (Стадион.)

4. Как на языке спортсменов будет называться начало спортивных соревнований? (Старт.)

5. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем…   (Велосипед.)

6. Мы – проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы.  
В дождь – лежим,  
В снег – бежим,  
Уж такой у нас режим…  (Лыжи.)

**Жюри озвучивает итоги всей игры.**

**Награждения победителей.**