**«Будь здоров!»**

**(игра-эстафета)**

**Цель:** укрепление здоровья.

**Задачи:**

1. Воспитывать ловкость, целеустремленность, преодолевая трудности.

2. Формировать доброжелательные взаимоотношения.

3. Развивать интерес к спорту.

**Оборудование:** 2 финишных куба, 2 корзины, набор кубиков, 2 гимнастические палки, 2 баскетбольных мяча, 2 веревки.

**Участники:** 11-12 лет.

**Место проведения:** спортивная площадка или зал.

Ход

**1. Вступительное слово.**

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы вас приветствуем на спортивно-игровой программе «Будь здоров!» Мероприятие состоит из 7 спортивных эстафет и спортивной игры «Пионербол». Оценивать будут жюри. Представление членов жюри.

**2. Спортивные эстафеты.**

Команды рапортуют о готовности к спортивной эстафете (название команды, девиз, эмблема).

**а.** Команды получают по «лошадке» (гимнастическая палка). Игроки седлают «лошадей», скачут до финишного куба, оббегая его, и возвращаются обратно к старту. К первому игроку подсаживается еще один на «лошадь», скачут до финишного куба и возвращаются обратно к старту, передают «лошадь» другим игрокам и так далее.

**б.** Команда разбивается по 3 человека, связывают поясом по линии талии. Все вместе допрыгивают до финишного куба и обратно и так далее.

**в**. Каждый член команды, положив на спину баскетбольный мяч и придерживая его руками, должен добежать до финишного куба и вернуться обратно.

**г.** Команда разбивается по 3 человека. Два ребенка кладут на плечи палку и держат ее руками. Третий висит на данной палке на руках, поджав ноги. Нужно быстрым шагом дойти до финишного куба и вернутся обратно, палку передавать другим игрокам и так далее.

**д.** Команда делится по 2 человека. Первый игрок берет корзину с кубиками и бежит до финишного куба, разбрасывает кубики. Потом возвращается и отдает пустую корзину второму игроку. Второй бежит до финишного куба и собирает разбросанные кубики в корзину, возвращается, передает корзину следующим и так далее.

**е.** Задача игроков, зажав между колен баскетбольный мяч, добежать до финишного куба, забросить мяч в кольцо, поймать мяч и возвратиться обратно и так далее.

**ж.** Игрок на скакалке должен пропрыгать между кубами до финиша и возвратиться обратно, передать скакалку другому игроку и так далее.

**3. Спортивно-развлекательное состязание «Спортивная тянучка».**

Команды соревнуются в перетягивании:

\*Мяч баскетбольный. Его соперники тянут на себя, ухватившись обеими руками.

\*Веревку. Ее соперники тянут на себя, намотав на ногу.

Побеждает та команда, которая сможет перетянуть противника.

**4. Подведение итогов, награждение.**