**День Здоровья в школе "Мы вместе! Мы живы!".**

**В программу Дня здоровья входит:**

1. *Спортивные мероприятия.*
2. *Прохождение станций Здоровья.*
3. *Музыкальная терапия.*
4. *Подведение итогов мероприятия.*

**Станции «Здоровья».**

**1. Станция «Здоровейка».**

Измеряется рост каждого члена семьи.

Суммируются данные.

Общие показания семьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ см.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **см** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **сумма** |  |

**2. Станция «Тяжеловесы».**

Измеряется вес каждого члена семьи.

Суммируются данные.

Общие показания семьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ кг.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **кг** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **сумма** |  |

**3. Станция «Попрыгунчик».**

Прыжки на скакалке за **30** секунд.

Суммируются данные.

Общие показания семьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ шт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Кол-во** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **сумма** |  |

**4. Станция «Шагомеры».**

Прыжок с места члена семьи.

Следующий человек прыгает с места приземления предыдущего члена семьи.

Измерение расстояния.

Общие показания всех членов семьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_см

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во участников | **см** |
|  |  |

**5. Станция «Глаз-алмаз».**

Метание дротиков каждым . (3 броска).

Суммируются данные.

Общие показания всех членов семьи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ шт

|  |  |
| --- | --- |
| Кол-во участников | **Количество попаданий (шт)** |
|  |  |

**Присылаем ФОТО отчет .**

**Физкульт УРА!!!**

**Карта**

**контроля за физическим развитием и двигательными способностями учащихся со станции «Здоровья».**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **«Здоровейка»** | **«Тяжеловесы»** | **«Попрыгунчик»** | **«Шагомеры»** | **«Яблочко»** | **«Глаз-алмаз»** |
| **2** |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |