МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Усть-Киранская средняя общеобразовательная школа-интернат»

671821, с. Усть-Киран, ул. Игумнова 8, А

[yst-kiran@yandex.ru](mailto:yst-kiran@yandex.ru)

**Эстафета «Почтальон своего здоровья»**

**5- 7 классы**

Каждой команде выдается письмо (необычное), участники собирают письмо своей команды (в письме каждый игрок вставляет пропущенное слово). Первые номера команд надевают сумки на плечо, по сигналу стартуют к следующему - адресату, вынимают из сумки письмо и начинают вписывать пропущенное слово к нужному окончанию. Вставив слово, передают сумку следующему игроку своей команды.

Команда, чья почта быстрее соберет, письмо побеждает в эстафете.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы | Описания этапа | Ответственные |
| **1 - этап** | Бег старт от школы до болонов – 1 человек | Черноярова В.Г |
| **2 - этап** | прохождение полосы (болоны, вертикальная змейка, горизонтальная змейка, пробегание до синих ворот) - 1 человек | Колодина А.В. |
| **3 - этап** | Бег на трех ногах от синих ворот до Корытовых (Максима) – 2 человека | Шульгина В.В. |
| **4 - этап** | Бег с обручем от Корытовых до Добеевых - 1 человек | Имыгирова Л.С. |
| **5 - этап** | «Метатели» от Добеевых до Смородниковых – 1 человек | Добеева Л.А. |
| **6 - этап** | Бег от Смородниковых до Барановых (по переулку) – 1 человек | Добеева Е.П.); |
| **7 - этап** | «Гонка на велосипеде» от Барановых до школы – 1 человек | Кирюхина В.А. |
| **8 - этап** | Бег 1 круг вокруг школы до финиша – 1 человек | Черноярова В.Г |

**Письмо для команд**

1. Я здоровье сберегу, сам себе я **помогу**!
2. Со спортом дружить – сто лет **прожить.**
3. Люди с самого рожденья жить не могут без **движенья**!
4. Здоровье дороже **богатства**!
5. Чистота – залог здоровья.
6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два **колеса** (велосипед).

7 . Просыпаясь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю... **(зарядку).**

1. Не обижен, а надут.  
   Его по полю ведут.

А ударят - нипочем

Не угнаться за**... (мячом).**

**Письмо для команд**

1. Я здоровье сберегу, сам себе я \_ \_ \_ \_ \_ \_!
2. Со спортом дружить – сто лет \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.
3. Люди с самого рожденья жить не могут без \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_!
4. Здоровье дороже \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_!
5. Чистота – залог \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.
6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два \_ \_ \_ \_ \_ \_.

1. Просыпаясь утром рано  
   Вместе с солнышком румяным,  
   Заправляю сам кроватку,  
   Быстро делаю \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_.
2. Не обижен, а надут.  
   Его по полю ведут.

А ударят - нипочем

Не угнаться за \_ \_ \_ \_ \_.