**Проведение "Дня здоровья"**

Ежегодно в Региональном железнодорожном колледже города Уссурийска проводится спортивный праздник - День здоровья, который способствует приобщению обучающихся к традициям колледжа; пропаганде здорового образа жизни; выявлению лучших спортсменов первого курса для пополнения сборных команд колледжа.Такие спортивные праздники способствуют сплочению учебных групп. Соревнования проходят на Солдатском озере.

**Цели**: укрепление здоровья учащихся;  
привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;  
организация досуга учащихся;  
пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней;  
развитие физических качеств, красивой осанки, пластики движений, обучение умению выполнять поставленные задания быстро и точно;  
формирование коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, смелости, настойчивости, упорства, выдержки, воспитание «здорового духа соперничества»  
**Ведущий:** Колледж! Равняйсь! Смирно! Равнение на середину!  
ГИМН Российской Федерации

* Начало соревнований.
* Получение командами маршрутных листов.
* Движение команд по маршрутным листам.

**1-й конкурс.**



Оборудование: палатка, колышки, стойки, секундомер.

Задание: команда должна как можно быстрее и правильнее поставить палатку.

Подведение итогов: судья засекает время постановки палатки. При подведении итогов к этому времени прибавляется штрафное время за ошибки при постановке палатки. Побеждает команда, имеющая наименьшее общее время.

**2-й конкурс. «Болото».**

****

Команды должны перейти «болото». Выигрывает команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз ступившая на землю.

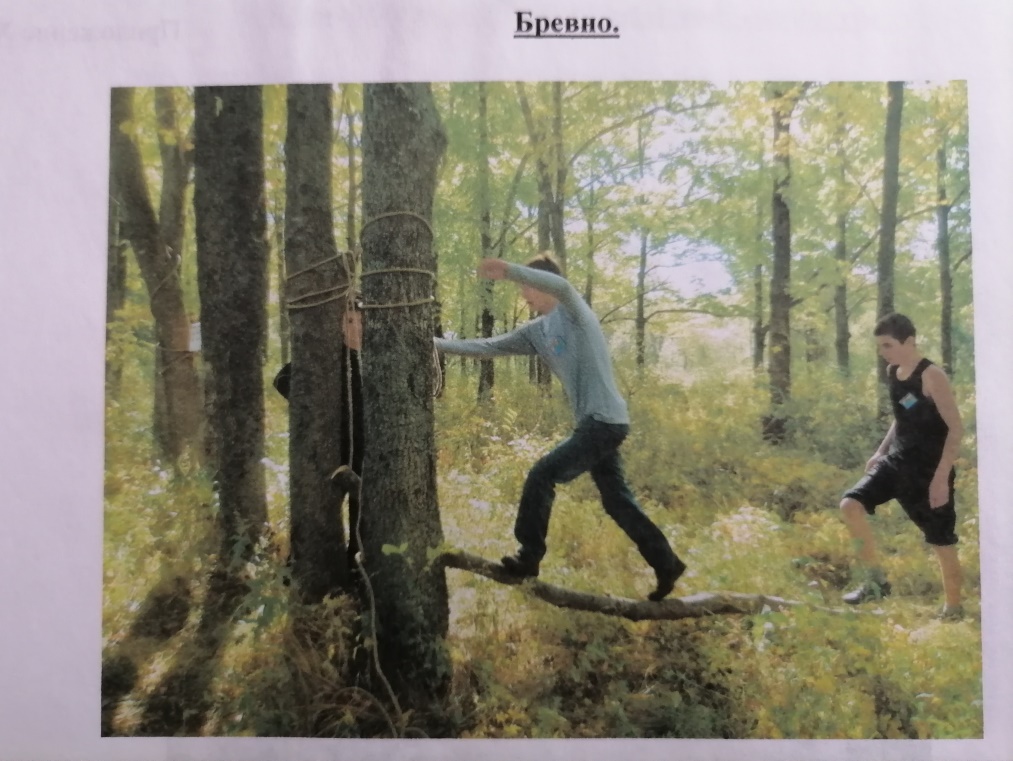
**3-й конкурс. «Болото».**

Оборудование: костровая яма со стойками и укрепленным на них котелок с водой, 2 доски длиной 30 см., топор, кора размером 15x15 см., спички, секундомер.

Задание: команда из 3-х человек должна разжечь костер из предоставленных средств и довести воду в котелке до кипения.

Подведение итогов: судья засекает время выполнения задания. Побеждает команда, которая быстрее других справится с заданием.

**4-й конкурс. «Бревно».**

****

Задание:  Вся группа проходит по бревну.

Подведение итогов: **:** при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

**5-й конкурс. «Оказание первой медицинской помощи».**

****

     Задание**:** Наложить с помощью бинта и шины повязку в месте «перелома голени» и  транспортировать пострадавшего на расстояние 50 м.

     Подведение итогов: судья засекает время выполнения задания. Побеждает команда, которая быстрее других справится с заданием.

**6-й конкурс. «Преодоление участка зараженной местности».**

****

Задание**:**Команда совершает марш–бросок 250 метров (включая «зараженный участок»), одевает по команде судьи противогазы и преодолевает обозначенный «зараженный» участок (50 метров).

Подведение итогов: судья засекает время выполнения задания. Побеждает команда, которая быстрее других справится с заданием.

**7-й конкурс. «Преодоление водного участка на катамаране».**

Задание**:**Проведение гонки на расстояние 50 метров на катамаране со спасением пострадавшего.

Подведение итогов: судья засекает время выполнения задания. Побеждает команда, которая быстрее других справится с заданием.



Подведение итогов.



Группа , занявшая 1 место. Фото на память.