**Веселые старты**

 **В МБОУ «Каргальская ООШ»**

Провела учитель физкультуры

Курчатова В.М.

День здоровья проводится во многих школах весной или осенью. Этот праздник призван пропагандировать здоровый образ жизни и занятие спортом. В этот день принято проводить различные викторины и эстафеты.

Школьники очень любят различные праздники, например, новый год, первое сентября, но можно сказать, что особое место среди них занимает день здоровья в школе. Конкурсы, проводимые в этот праздник, вызывают у них неизменный энтузиазм.

Существует огромное количество вариантов проведения дня здоровья. В интернете можно найти десятки сценариев, у которых есть общие черты: эстафеты, конкурсы, стихотворения, посвященные здоровому образу жизни Я предлагаю разнообразить праздник и сделать его более интересным для детей за счет испытаний, сделанных наподобие популярного телешоу «Форт Боярд». Такие конкурсы будут особенно интересны детям среднего и младшего школьного возраста.

Соревнование лучше всего проводить в каждом отдельно взятом классе. Его необходимо разделить на несколько команд по 5-10 человек. Для деления можно предложить участникам вытягивать из мешка цветные повязки, которые и будут означать принадлежность к одной из команд. Кто не хочет принимать участие в конкурсах, может выступать в качестве болельщика.

Под музыку из «Форта Боярд» команды забегают в спортивный зал и строятся. Учитель физкультуры, в роли главного хранителя Форта произносит приветственную речь и выдает капитанам заранее заготовленные карты со схематичным указанием мест расположения игровых конкурсов. На большинство испытаний от каждой команды потребуется всего 1-2 участника.

**Первое испытание: «Пирамида»**

Представители команды строят пирамиду, по очереди устанавливая кубики. Проигрывает тот, от чьего касания она рушится. Победители получают ключ, который может быть изготовлен из картона или бумаги.

**Второе испытание: «Спичечная эстафета»**

При помощи спичек представители каждой команды должны выложить какое-либо слово. Кто первым справляется с заданием, получает заветный ключик.

**Третье испытание: «Меткий глаз»**

Представители каждой из команд должны с помощью дротиков лопнуть шарики, в одном из которых находится ключ.

**Четвертое испытание: «Скалолазы»**

Представители команд должны по очереди залезать на шведскую стенку, к которой тонкими веревочками привязан канат. Каждый ребенок, отвязав одну из них должен возвращаться назад. Когда канат отвязан, один из участников должен взобраться по нему и отвязать ключ.

**Пятое испытание: «Волшебные банки»**

Необходимо взять несколько непрозрачных банок. В каждую из них нужно насыпать какой-то наполнитель, например песок, муку, воду, бумажки и т. д. В одну из них необходимо спрятать ключ. Участник должен на ощупь пытаться отыскать его.

**Шестое испытание: «Темная комната»**

В какой-либо комнате, с выключенным светом, например, раздевалке, необходимо спрятать ключ. Его можно, как и в одном из предыдущих конкурсов, положить в воздушный шарик. Искать ключ может один или двое ребят. Конечно же, для успешных поисков им понадобится фонарик.

**Седьмое испытание: «хитрый ход»**

На стол необходимо положить 30-40 палочек или бумажных полосок. Представители команд должны по очереди брать 1,2 или 3 их них. Проигравшим считается тот, кому остается последняя палочка. Победители, как всегда, получают ключик.

**Восьмое испытание: «Боулинг»**

Представители команд сбивают мячиком пластмассовые кегли. Когда все они сбиты, ребята могут подбежать и найти на одной из них ключ.

Когда все испытания преодолены, ключи обмениваются на подсказки. Как и в «Форте Боярд» они нужны для того, чтобы отгадать слово. Причем у каждой команды оно свое. Загадать можно все что угодно, но лучше всего придумать что-то связанное с днем здоровья. Команда, которая отгадала слово, немедленно отправляется в «сокровищницу».

В «сокровищнице» на пол необходимо положить листочки, на каждом из которых написана буква из ключевого слова. На листы нужно поставить гантели, к которым привязать ниточки. Каждый ребенок должен выбрать для себя букву, встать на соответствующий лист и начать отвязывать от гантели веревку. Когда он это сделает, окажется, что на другом конце привязан небольшой приз, например сладость, блокнот или календарик.

Можно обойтись и без сокровищницы с призами, просто подсчитать количество ключей в каждой команде и присудить победу тем, у кого их окажется больше. Кроме того можно придумать множество других испытаний, идеи для которых подсмотреть в «Форте Боярд», к примеру интеллектуальный конкурс с разгадыванием загадок старца.

Веселые конкурсы для школьников на день здоровья, взятые из «Форта Боярд» без сомнения доставят им множество положительных эмоций. Дети всегда рады поучаствовать в таком празднике, почувствовать себя героями известной передачи.