**День здоровья сценарий (7 апреля)**
Предлагаем вам для ваших внеклассных занятий сценарий дня здоровья. Наш сценарий поможет вам провести день здоровья в вашем классе, школе или детском саду. День здоровья это сценарий с множеством конкурсов про здоровую еду и здоровый образ жизни.

**Ведущий:** Здравствуйте гости и участники нашего дня здоровья. Сегодня в нашей школе (детском саду) проходит день здоровья, и мы подготовили для вас хорошую спортивную и здоровую программу. Из года в год 76 апреля весь мир отмечает день здоровья и этот год не исключение. Поэтому принимайте участие в наших конкурсах, побеждайте, получайте призы и оставайтесь здоровыми. Потому что здоровье нужно беречь смолоду, чтобы в старости у вас остались силы на все, что вам нужно. И так давайте начнем.
Кто знает, что такое апельсин? Так хорошо. А кто мне ответит, чем он так полезен? Отлично, справились с заданием. И мне для первого конкурса нужны две пары. И это будут те, кто ответил на мои вопросы про апельсин.

Выходят две пары. Одному человеку завязывают глаза и сажают на стул, а другому также завязывают глаза и дают в руки апельсин. По команде они начинают чистить апельсин и делить его дольки. А потом дольками кормить сидящего на стуле напарника. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее.

**Ведущий:** Отлично, с апельсином мы справились. А теперь я задам вам несколько вопросов, а вы мне ответите полезно это или нет. Хорошо? Тогда слушаем вопросы:
Делать зарядку по утрам? (дети кричат полезно)
Курить сигареты? (дети кричат, нет)
Заниматься спортом? (дети кричат да)
Постоянно лежать на диване? (дети кричат, нет)

Вот видите, вы знаете, что полезно для здоровья, а что нет. И я прошу двоих человек выйти ко мне, чтобы принять участие в следующим конкурсе.

Выходят двое человек и перед ними ставят по мешку. Детям завязывают глаза и они должны засовывать руки в мешок и на ощупь говорить, что это такое у них в руке и полезно это для здоровья или нет. В мешок можно положить сигареты, банку из под пива, апельсин, помидор, мяч, скакалку и другие вещи. Побеждает тот, кто сможет назвать больше вещей, которые он достал правильно и правильно отнести их к категориям полезно и не полезно.

**Ведущий**: Вот мы и определились с понятием что полезно, а что нет. А вы знаете, что в морских продуктах много йода, который тоже полезен. А как вы думаете осьминог это морское животное? И является ли он морским продуктом? Тогда я объявляю конкурс осьминог.

Для этого конкурса нужны две команды по 5 человек и еще один водящий в каждой команде. Четыре человека встают в круг, а в середину заходит пятый. Каждому из 4 человек дают по веревки, и он этот конец завязывает себе на руку, а концы у веревок привязывают к участнику, который стоит посередине. Водящие уходят, а четверо у которых веревки на руках начинают приближаться к центральному и запутываться. По команде ведущего выходят водящие и начинают распутывать своих участников. Кто быстрее распутает, тот и победил.

**Ведущий:** вы знаете, сколько всего полезных витаминов существует? Давайте назовем их, ну или хотя бы те, которые мы знаем. Ну, вот мы назвали все витамины и теперь давайте найдем их. А как? Очень просто, я приглашаю для участия в этом конкурсе две пары.

Выходят две пары. Одному участнику из пары завязывают глаза, а второму кладут в карманы, прячут за рубашкой и в других частях таблички с надписями витаминов: А, В1, В2 и т.д. Когда все витамины спрятаны участникам развязывают глаза, и они начинают искать витамины. Кто быстрее найдет все витамины, тот и победил.

**Ведущий:** Вот и подходит наш день здоровья к своему логическому завершению. Но это только один день здоровья. В ваших силах сделать так, чтобы каждый прожитый вами день был полон здоровья, витаминов и вы были здоровыми людьми. До новых встреч и следите за собой и своим здоровьем.