**Сценарий праздника "День здоровья"**

Идёт подготовка к Дню здоровья.

Каждый класс объединяется в команду, выбирает командира, название и девиз своей команды

***Цели и задачи****:*

*• Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.*

*• Организация досуга учащихся.*

*• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.*

*• Закрепление и совершенствование умений и навыков, учащихся полученные ими на уроках.*

*• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.*

*• Формирование физической красоты, силы, ловкости.*

*Дети читают стихи*

Чтобы громче пелись песни,

Жить, чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы.

Со здоровьем дружен спорт.

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде вам рады.

За старание в награду

Будут кубки и рекорды.

Станут мышцы ваши тверды.

Только помните, спортсмены

Каждый день свой непременно

Начинают с физзарядки.

Не играйте с дремой в прятки.

Вот здоровья в чем секрет!

Всем друзьям физкульт-привет!

**Ведущий** На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Ну что же начнём наш праздник.

**Ведущий:-** Сейчас команды представят свою команду, назовут девизы.

Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

*А сейчас перед началом соревнования прошу произнести клятву.*

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

***Внимание! Внимание!  
15 ноября, в 11. 00 часов для учащихся Елизаветопольской НОШ в путешествие по стране Здоровья отправляется спортивный поезд. Спешите на поезд без опозданий, возьмите с собой багаж своих знаний!***

**Прежде чем отправиться на поезде команды должны ответить на вопросы (за каждый ответ по баллу)**

**Вопросы:**

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)

2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)

3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)

4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)

5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)

6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)

7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)

8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)

9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)

10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10

11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )

12. В каком году олимпиада будет проводиться в России? (2014)

13. В каком городе будет олимпиада в 2014 году? (Сочи)

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

***Мы сегодня должны будем пройти 5 станций***

|  |
| --- |
| **Станции** |
| Распорядок дня |
| Аттракционная |
| Эстафетная |
| Угадай-ка |
| Конкурсная |

**Станция: «Распорядок дня».**

Командам раздаются вразброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке.

***Станция “Аттракционная”.***

**Канатоходцы.** Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.

***Станция “Эстафетная”.***

**1**. Бег в обручах.

**2**. «Всадники»

Сидя на палке, прыгаем до фишки и назад . Кто быстрей.

**3.** Конкурс «Буксировка».

По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**4**. Конкурс “Кегли”.

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю

***Станция “Угадай-ка”***

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

**1**. Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

**2**.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

**3**.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

**4.**Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

**5**.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

**6**.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

**7**.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

**8**.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

***Станция “Конкурсная”.***

Конкурс **«Скакалочка»**

Из каждого класса выходят несколько детей, и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

Конкурс **“Полезная привычка”.**

Перед каждой командой на противоположной стороне, на стуле, лежат листочки и ручки. Необходимо добежать до стула, написать на листочках полезные советы для других команд, которые помогают укреплять и сохранять здоровье

Конкурс **«Дорожка».**

Участвует 10 человек от класса. Каждый прыгает в длину с места, второй начинает от пяток первого, третий от пяток второго и т.д. Выигрывает команда, которая дальше всех прыгнула.

Конкурс **«Смех»** .Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс

**Ведущий:** - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!