**Сценарий "День здоровья" 5-6 классы**

**Цель:** Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников, воспитание убеждённости и потребности в нем – через участие в конкретных, востребованных детьми, разнообразных видах деятельности.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Расширение и активизация спортивной жизни школы.
* Всемерное использование возможностей для привлечение школьников к активной жизни, укреплению здоровья и ведению ЗОЖ..

**I.Разминка**

“Всем участникам Дня здоровья, Ура!   
Приветствуем друг друга. Ура! Ура! Ура!”

**II.ГИМН**

*(Дети встают)*

Поздравляем участников Дня здоровья!

**Для вас танцуют девочки из 5 го класса.**

**Начинаем I этап соревнований.**

Для участия в эстафете приглашаются команды

* “Непоседушки”
* “Атланты”
* “Экстремалы”

***Веселые старты.***

1.Линейная эстафета (Мяч).

Первые номера держат мяч за спиной.По сигналу они бегут к контрольному флажку(1Ом), обегают его и возвращаются прыжками, зажав мяч между ног. На стартовой линии они передают мяч следующему игроку и становятся в конец своей команды.Второй и следующие участники повторяют действия первого. Побеждает команда, закончившая без ошибок эстафету первой.

2. Сидячая эстафета.

Команды сидят на земле ноги врозь(мяч)в затылок друг другу. Дистанция 1м. У направляющего между ступнями зажат мяч. По сигналу первый ложится на спину, поднимает ногами мяч и опускает его на землю за головой. Второй захватывает мяч руками и повторяет действия первого.

3. Баскетбольная эстафета.

Команды строятся в шеренги с интервалом 1м между участниками. У капитанов по баскетбольному мячу.По сигналу мяч передаётся из рук в руки по шеренге влево (вправо).Последний в команде, получив мяч, ударяет им о землю и передаёт его обратно.Выигрывает команда, которая первой закончила передачи.

4. Кто быстрее? (эстафета палочки).

Первые номера с эстафетной палочкой в руке бегут к флажкам, обегают их и возвращаются к своим командам, где передают палочки вторым номерам.

**Слово членам жюри**

Команды, для награждения равняйся, смирно!*(награждение команд)*

Участники эстафеты занимают места на трибуне.

Динамическая пауза*(музыка)*

*6класс*

**Эстафета “Теннисист”.**

Команды выстраиваются на старте у одного участника в руках теннисная ракетка и теннисный шарик. По команде “на старт” участник кладет шарик на ракетку и придерживает его рукой. По команде “старт” перестает придерживать шарик и начинает движение, стараясь не уронить шарик. Добежав по фишки поворота, огибает ее и продолжает движение к линии старта, где передает эстафету следующему участнику и так до тех пор, пока последний участник не пересечет линию старта. Штрафы.

За каждое падение мяча штраф - 5 сек. За придерживание шарика рукой штраф - 10 сек

**Эстафета “Слалом”.**

Команды выстраиваются на линии старта.

Напротив каждой команды по всей длине зала находятся фишки, которые необходимо пройти, огибая их зигзагом.

У первого участника в руках мячик и гимнастическая палка. По команде “на стар!” участник кладет мячик на пол на линию старта и берет гимнастическую палку за один конец двумя руками. По команде “старт” участник начинает движение, подталкивая и направляя мячик одним концом гимнастической палки. Обойдя фишки, участник возвращается к линии старта, бегом удерживая палку и мячик в руках, где передает их следующему участнику и так до конца. Штрафы.

За каждую не пройденную или неправильно пройденную фишку штраф - 5 сек. За падение палки и создание помех другим командам штраф - 15 сек.

**Эстафета с переодеванием.**

Команды выстраиваются в 4 колонны. Участники команд расходятся по залу на одинаковые расстояния друг от друга по ходу движения эстафеты.

Первый участник каждой команды одет и застегнут на пуговицы, в головном уборе.

По команде первые участники подбегают к участнику №2 своей команды и переодевают форму на участника №2, затем №3 движется к №4, №1 возвращается на линию старта и так до тех пор, пока последний участник команды (одетый) не пересечет линию старта.

**Штрафы.**

По 5 сек на каждую не застегнутую пуговицу или не одетую беретку.

**Эстафета художник.**

Команды выстраиваются на старте. На противоположном конце зала напротив каждой команды находятся ватман, фломастер и изображение рисунка.

По команде “старт” от каждой команды бежит 1 участник - подбегает к ватману, берет фломастер и рисует один из десяти элементов, составляющих рисунок. Нарисовав свой элемент, бегом возвращается к команде и передает следующему участнику фломастер, что будет являться командой на старт.

Последний участник, дорисовав десятый элемент, забирает рисунок, ватман и фломастеры бежит к команде. Пересечение линии старта будет сигналом окончания эстафеты. Штрафы.

За неправильное выполнение рисунка (каждого элемента) у команды вычитается 10 сек. За лучший рисунок прибавляется 10 сек

Команды, для награждения равняйся, смирно!*(награждение команд)*

Попробуйте повторить движении под музыку.*(музыка)*

Праздник “День Здоровья” подошёл к концу. Будьте все здоровы, берегите себя дорогие ребята и взрослые!