**Сценарий Дня здоровья для начальной школы.**

**Цель:**

День здоровья проводиться с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

**Задачи:**

- привлечение учащихся к физической культуре и спорту.

- укрепление здоровья и организации активного отдыха;

- выявления лучших спортсменов;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий для развития эмоциональной сферы учащихся.

**Программа:**

Содержание Дня здоровья включает в себя спортивные соревнования по станциям. Каждый класс получает маршрутный лист, участвует весь класс.

**Оборудование и материалы:**

Стойки, карточки с загадками, кубики, воздушные шарики, теннисные ракетки, ватманы, цветные карандаши, комплекс ОРУ, карточки "полезное вредное", карточки с пословицами, скакалки, грамоты, маршрутные листы, карточки с названиями станций.

***Станция «Эрудит»***

*Начальные классы – «Загадки»*

***Участникам необходимо отгадать загадки. Сколько загадок(вопросов) отгадывает команда, столько баллов заносим в маршрутный лист.***

1.Если дружен ты со мной,   
Настойчив в тренировках,

Ты будешь в холод или зной –

Выносливым и ловким! *(спорт)*

2. Сто веселых упражнений  
Со скакалкой и мячом,  
Будешь делать их без лени -  
Станешь лучшим силачом *(зарядка)*

3. Четверо бегут, четверо спешат,

Все обогнать друг друга хотят *(лыжи и палки).*

Две в руках, две в руках, не провалишься в снегах,

А проедешь без труда и оставишь два следа *(лыжи и палки).*

4. Сперва с горы летишь на них,

А после в гору тянешь их *(санки).*

5. Ростом мал, да удал,  
От меня он ускакал.  
Хоть надут он всегда,

С ним не скучно никогда *(мяч).*

6.Есть ребята у меня два серебряных коня,

Езжу сразу на обоих, что за кони у меня? *(коньки).*

7.Оно важно для человека,

С ним проживешь не меньше века.

И не узнаешь никогда,

Кто такие доктора *(здоровье).*

8.Для здоровья очень важен  
И прибавляет сил.

Он бывает сладкий даже

И всем необходим *(сон).*

9.Ясным утром вдоль дороги  
На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,

И бегут два колеса *(велосипед).*

10.Бывает яблочный, фруктовый,  
А также ягодно-сливовый.  
Полезен очень по утрам,  
Здоровым быть поможет нам *(сок)*

***Станция «Спорт – это здорово!»***

**«Башня».** Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегает до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. ***Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.***

**«Пингвины».** Необходимо допрыгать от стара до финиша, зажав один кубик между коленей, а другой кубик, взяв в руки и ни разу не уронив.

***Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше***

**«Шарик на ракетке».** Каждому участнику команды необходимо пронести воздушный шарик на ракетке, не уронив его до финиша, и обратно - передать следующему участнику. ***Это испытание на время, т.е. чем быстрее команда выполнит это испытание, тем лучше.***

**«Гусек».** Необходимо добраться до финиша, зажав подбородком кубик, в полуприсяде – гуськом. ***Это испытание на время, т.е чем быстрее участник выполнит это испытание, тем лучше. Зачитывается лучшее время.***

***Станция «Песенная».***

Назвать и спеть как можно больше детских песен. (***количество спетых песен – количество баллов).***

***Станция «Физкультминутка».***

*Начальные классы* – выполнить упражнения **Утренняя зарядка “Делай как Я”.**

***За правильное выполнение задания команда получает– 5 баллов.***

**Упражнения утреней зарядки (упр. повторяются за ведущим).**

**1. Ходьба на месте.**

**2**. И.п. о. с., правая рука вверх.  
1-2 рывки руками назад.  
3- левая рука вверх   
4-5 рывки руками назад   
6- и.п.

**3**. И.п. о.с.  
1-4 разноименные круговые движения руками.

**4**. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.   
О.с. То же, что 1 И . п.

**5**. И.п. о.с.   
1 - Мах правой, хлопок под ногой  
2 - Мах левой, хлопок под ногой.  
3 - То же что 1  
4 - То же что 2

**6**. И.п. о.с., руки на колени.  
1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях  
5-8 то же что 1-4

**7**. И. п. о.с.  
1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо  
5- хлопок над головой.  
6-7 то же что 1-4 только влево.  
8 приседание, руки вперед.

**8**. Бег на месте с различными движениями рук.

**9**. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

**10**. Упражнение на восстановление дыхания.

***Станция «Знание - сила»***

**Задание для 1-4 классов «Полезно - вредно»**  
***Участники добегают до столика и выбирают карточки с положительными фразами, а вредные оставляют на столе. Каждый участник должен принести правильную табличку.  
( За правильный ответ – 1 балл, максимум 22 балла)***-Читать лёжа.  
+Чистить зубы два раза в день  
-Смотреть на яркий свет.  
+Оберегать глаза от ударов.  
-Смотреть близко телевизор.  
+Промывать по утрам глаза.  
-Тереть глаза грязными руками.  
+Читать при хорошем освещении.  
-Часто есть сладкое.  
+Кушать фрукты и овощи.  
-Грызть ручки и карандаши.  
+Закаляться.  
+Гулять на свежем воздухе.  
-Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.  
+Помогать по дому.  
-Грызть ногти.  
+Кататься на лыжах.  
+Делать зарядку  
+Принимать душ  
+Завтракать по утрам  
-Работать за компьютером  
+Заниматься спортом

Даются вопросы, на которые нужно дать ответы.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

- Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

- Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

- Легко ли отказаться от курения? (Ответ: нет.)

- Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

- Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

А теперь отдохнем немного. Отвечайте дружно хором "**Это я, это я, это все мои друзья**", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;

- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;

- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;

- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;

- ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет;

- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;

- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;

- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;

- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;

- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

***Станция "Самый сильный"***

Мальчики подтягиваются на перекладине максимальное количество раз

( 6 мальчиков от класса) Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.

Девочки прыжки на скакалке за 30 секунд ( 6 девочек от класса). Результат суммируется и заносится в маршрутный лист.

По окончанию прохождения всех станций, маршрутный лист сдаётся судьям для подведение итогов. Проходит построение и награждение команд.







