**Сценарий спортивно – оздоровительного мероприятия**

**«День здоровья».**

**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:**

5 мешков, 8 гимнастических палок, 4 баскетбольных мяча, карточки с положительными фразами, слово «Аэробика», пословицы о здоровье, дартс, гимнастическая скамейка, конусы, кочки, скакалка, музыкальное сопровождение.

**1. Станция «Бег в мешках».**

Вся команда должна пробежать до отметки и назад

1, 2, 3, 4 классы должна пробежать до отметки и назад. И 2 забег бегут 5,6,7,8 классы. Кто первым закончит препятствие тот и выигрывает.

1. **Станция «Эстафета с гимнастической палкой»**

Направляющему даются 2 гимнастические палки и на полу лежит баскетбольный мяч. Задача каждого участника с помощью палок донести мяч до финиша и обратно. Кто первым закончит препятствие тот и выигрывает.

1. **Станция «Знание - сила»**

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). Даётся 1 минута.-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

**4. Станция** **«Бег с эстафетными палочками за буквой».**

 На время дети с эстафетными палочками по очереди бегут до финиша, пролезая по пути через два обруча, захватывают одну букву и возвращаются к команде, передают следующему игроку эстафетную палочку, а букву кладут обратной стороной. По окончанию эстафеты складывают слово «Аэробика».

1. **Станция «Игровой марафон».**

Задача участников – закончить пословицы о здоровье. В конце конкурса представители команд зачитывают свои варианты окончания пословиц. За каждый правильный ответ команда получает по одному баллу.

Чистота –  \_\_\_. (Ответ: залог здоровья.)

Здоровье в порядке – \_\_\_. (Ответ: спасибо зарядке.)

Если хочешь быть здоров – \_\_\_. (Ответ: закаляйся.)  
В здоровом теле – \_\_\_. (Ответ: здоровый дух.)

1. ***Станция «Меткий».***

Участники каждой команды по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику дается 1 попытка. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

1. **Мини-полоса  препятствий**

По команде первый участник на время добегает до мата затем выполняет кувырок вперед (на мате), следом бежит до скамейки подтягиваясь с помощью рук, ползет по скамейке, следом делает кувырок на мате, огибает стойку, и бежит обратно передает эстафету следующему. От класса участвует по 5 человек.

1. **Станция «Подтягивание»**

Члены команды на время по очереди ложатся на гимнастическую скамейку животом, обхватывают скамейку руками и подтягиваются до конца скамейки. Затем обегает конус и передают эстафету другому участнику.

**9 . 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.

1. **Станция «Спаси свою команду»**

Командиру команды на время нужно спасти каждого игрока своей команды по очереди через болото. Если участник упал с кочки, то к времени прибавляется 1 минута.

1. **Станция «Лягушка»**

Прыжки в длину с места.

1 человек из команды, тот кто сможет перепрыгнуть заданную длину.

Надо перепрыгнуть заданную длину, что принесет команде очко.

Расстояние: 1-2 класс-125м

                     3 класс-130м

                     4 класс-140м

                     5 класс-150м

                     6 класс-165м

                     7 класс-175м

                     8 класс-180м

**12«Сильные и смелые»**

Перетягивание каната. Соревнуются команды 1-2; 3-4; 5-6; 7-8 классов.

1. **станция «Танцевальный батл»**

По окончанию танцуют флешмоб.

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