**Сценарий Дня Здоровья**

**Игра «Мы выбираем ЗОЖ. Мы за жизнь без наркотиков»**

**Цель:**достижение всестороннего развития личности ребенка,   на основе физического развития,  укрепления здоровья, привлечение к занятиям физической культурой и спортом

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение  правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Расширение кругозора школьников.

 **Развивающие:**

* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
* Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

**Воспитательные:**

* Воспитание чувства коллективизма;
* Формирование установки на здоровый образ жизни;

- Здравствуйте дорогие друзья! Сегодня у нас День Здоровья.

 И наши эстафеты пройдут сегодня под девизом: «Мы выбираем ЗОЖ! Мы за жизнь без наркотиков!».

Что такое наркотик, ты узнать не пытайся!

Лучше вместе с друзьями спортом ты занимайся.

 На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

**Две команды …Синие и Красные**

 Команды готовы к соревнованиям?

 Желаем вам успехов в спортивных соревнованиях.

Ведущий:

1. **Первая эстафета: «Бег чемпионов»**

Команды стоят на линии старта в колонну по одному, у направляющих в руках «медаль» с надписью СПОРТ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ! По свистку направляющие одевают «медаль» на шею и бегут до фишки, расположенной в конце зала, обегают ее и возвращаются обратно, передавая «медаль» следующему участнику команды. Выигрывает команда, закончившая первой.

1. **Вторая эстафета: «Нам этого не нужно»**

На последней перекладине шведской стенки прикреплены трубочки в виде сигарет по количеству участников. Задача участников по очереди добежать до шведской стенки, залезть наверх, оторвать «сигарету», спуститься (не спрыгивать!) и бросить «сигарету» в урну, находящуюся внизу, потом сразу вернуться, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, пришедшая первой.

**3. Третья эстафета: «Покажи свои знания»**

По сигналу задача каждой команды добежать до стула, который стоит в конце зала, записать какой - либо вид спорта, вернуться к своей команде и передать эстафету следующему игроку. Главное условие – не повторяться! Побеждает команда, которая напишет больше слов.

**4 эстафета «Точно в цель»**

*Сбить баскетбольным мячом кегли с надписями «Алкоголь», «Курение», «Наркотики», «Табак», «Пиво»*

Ведущий: Предлагаю вашему вниманию загадки

**Загадки:**

1. Просыпаюсь утром рано

 Вместе с солнышком румяным

 Заправляю сам кроватку, быстро делаю …. (зарядку)

 2. Утром раньше поднимайся,

 Прыгай, бегай, отжимайся.

 Для здоровья, для порядка

 Людям всем нужна….(зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

 Так тебе поможет…(Спорт)

 4. Ясным утром вдоль дороги

 На траве блестит роса.

 По дороге едут ноги

 И бегут два колеса.

 У загадки есть ответ:

 Это мой … (велосипед)

5. Кто на льду меня догонит?

 Мы бежим вперегонки.

 А несу меня не кони,

 А блестящие …(коньки)

 6. Чтоб большим спортсменом стать,

 Нужно очень много знать.

 Вам поможет здесь сноровка,

 И, конечно, … (тренировка)

7. Не обижен, а надут,

 Его по полю ведут.

 А ударят –нипочем –

 Не угнаться за … (мячом)

 8. Обе по снегу бегут,

 Обе песенки поют,

 Обе ленты на снегу

 Оставляют на бегу…(лыжи)

 9. Во дворе с утра игра,

 Разыгралась детвора.

 Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

 Там идёт игра - ...(хоккей)

10. Горяча и холодна,

Я тебе всегда нужна.

Позовешь меня – бегу,

От болезней берегу. (Вода)

 Что такое наркотик, мне не хочется знать.

 Я на велосипеде буду лучше гонять.

 Будут крепкие ноги, будет сила в руках.

 Встречу друга в дороге – будет радость в глазах.

**5 эстафета:«Спорт сближает»** *Участвуют в эстафете парами, спиной друг другу, берутся за руки в области локтевого сустава и обегают ориентир.  Побеждает команда, закончившая первой.*

 **6 конкурс «Хочешь быть здоровым – будь: это правильный путь»**

А сейчас мы проверим вашу силу и выносливость, т.к вам предстоит «проехать на велосипеде». Принять положение, лёжа на спине, в руках гимнастическая палка (руль велосипеда). По команде начинаем выполнять движение ногами вверх – вниз («крутить педали). Выигрывает тот, кто дольше всех «проедет на велосипеде».

**7 эстафета: «Выше, сильнее»**

Нужно пробежать, а вернее пропрыгать  определённое расстояние, зажав между коленями мяч. Если мяч падает, бегун поднимает его, снова зажимает коленями продолжает бег.

**8 конкурс «Походка спортсмена»**

В этом конкурсе вам предстоит изобразить следующую походку.

 **9 конкурс : «Мы против наркотиков – за здоровый образ жизни».**

*Перед началом каждой команде раздается конверт, внутри которого лист со слогами. По сигналу участники команд составляют фразу из полученных слогов. В результате получается фраза: «Мы против наркотиков – за здоровый образ жизни». Первая половина фразы в конвертах одной команды, вторая половина в конвертах другой команды.*

**10 конкурс «В здоровом теле – здоровый дух» ( капитаны)**

Когда человек смеётся, в его лёгкие поступает почти втрое больше воздуха. А сейчас мы проверим, как часто вы смеётесь. Нужно надуть воздушный шарик, у кого быстрее надуется и лопнет, тот и победит.

**11 эстафета: «Здоровье в руках»**Эстафета проводится с использованием реквизита - теннисного мяча и ракетки. Цель - донести мяч не уронив  на пол.

- Итак, дорогие друзья, наступил самый торжественный момент — подведение ито­гов спортивных состязаний «Мы выбираем ЗОЖ! Мы за жизнь без наркотиков!».Надеюсь, что сегодняшние спортивные состязания не прошли даром. Вы получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Ведь мы за ЗОЖ! Мы против наркотиков! Так будьте здоровы!!!

-Участники соревнований, вы сегодня отлично справились со всеми заданиями! Молодцы! (Каждая команда получают грамоты за активное участие**)**

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и

выносливость! До новых встреч!