

Сценарий эстафеты «День здоровья»

2-4 класс

Цель:

Форма проведения: спортивные соревнования (спортивные эстафеты).

Цель: прививать любовь к спорту, ведению спортивного образа жизни.

Задачи:

- 1) приобщение к здоровому духу соперничества, путем проведения праздничных состязаний;
- 2) развитие скорости, физической закалки, смелости, ловкости;
- 3) воспитание физически здоровых молодых людей.

Место проведения: спортзал.

(Команды входят под музыку)

Ведущий:

- Здравствуйте, участники! Здравствуйте, болельщики! Здравствуйте, уважаемое жюри! Мы очень рады видеть вас всех на спортивном соревновании, посвященный ко Дню здоровья! Я не зря сейчас с вами поздоровалась, так как слово «здравствуйте» означает пожелание каждому из вас здоровья.

- Сегодня за звание самых ловких, умелых и сильных поборются сборные команды нашей школы 2, 3, 4 классов _____ (названия команд). Давайте поприветствуем друг друга громкими и дружными аплодисментами!

(под музыку выходят команды)

- По традиции, в нашей школе ежегодно проводится День здоровья! Этот день наполнен веселыми спортивными конкурсами, мужественными состязаниями, задорными эстафетами.

– Быстроту и ловкость, а также правильность выполнения эстафет будет оценивать компетентное жюри: _____

Поприветствуем их!

(звучат аплодисменты)

Ведущий:

- Желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний. Но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс некоторых движений.

Повторяйте их за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение!

Включить видео с музыкальной разминкой.

(идет разминка 5-7 минут).

Ведущий:

- Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному- эстафетам!

Команды, приготовиться к забегам, занять свои места!

Эстафеты

1. Эстафета «Разминка»

Спортивное оборудование: кегли

Добежать до противоположной стороны зала, оббегая кегли и бегом вернуться назад. Передача эстафеты.

2. Эстафета «Извилистый бег».

Спортивное оборудование: кегли.

Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

3. Эстафета «Все наоборот».

Спортивное оборудование: эстафетная палочка.

Исходная позиция команды: в колонну по одному, первый участник должен принять положение – лицом к команде.

Правила эстафеты: по команде ведущего, первый участник начинает бежать спиной вперед до указанной линии туда и обратно, в руках у него эстафетная палочка. Добежав до команды, передает другому юноше эстафетную палочку, тот таким же образом преодолевает эстафету.

Продолжается соревнование до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

4. Эстафета «Мобильная помощь»

Спортивное оборудование: 2 обруча, кегли.

Исходная позиция команды: по одному друг за другом, капитан стоит лицом к команде.

Правила эстафеты: у капитана в руках обруч. По команде он надевает обруч на первого члена команды и бежит с ним на противоположную сторону, где находится обруч (обозначенный пункт места назначения), лежащий на полу. Доставив участника, возвращается и повторяет все до тех пор, пока вся команда окажется в обруче. Сложность эстафеты: не только «перевезти» участников команды, но и всем удержаться в обруче, чтобы не заступить за его края.

Ведущий:

- Наши команды устали. Немного отдохните, наберитесь сил и послушайте песню в исполнении _____.

(Песня « _____ »)

5. Эстафета «Неразлучные друзья».

Спортивное оборудование: скакалка.

Исходная позиция команды: по парам, две ноги связаны».

Правила эстафеты: первые два участника бегут до указанной линии и в обратном направлении – у них связаны две ноги (левая – одного участника, правая – другого), передают эстафету следующей паре. Задача: не упасть во время бега. Если скакалка развязалась, то нужно ее снова закрепить и только после этого продолжить преодоление полосы.

6. Эстафета «Передача мячей в колоннах»

Инвентарь: баскетбольные или волейбольные мячи.

Команды стоят в колоннах по одному. По сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Последний игрок, получивший мяч, бежит в начало колонны и становится первым. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не окажется первым и не поднимет мяч вверх.

7. Эстафета «Посадка и сбор картофеля»

Инвентарь: корзина (ведро), теннисные мячи (8-10 шт.), гимнастические обручи. По сигналу игроки, стоящие впереди, бегут с корзинами, наполненными "картошкой", на противоположную сторону площадки и кладут "картошку" в обручи, затем возвращаются обратно и передают корзины следующим игрокам, которые собирают "картошку" и т.д. Каждый раз вернувшийся игрок становится в конец колонны. Команда, сумевшая быстрее других закончить раскладку "картофеля", считается победившей.

8. Эстафета «Пингвины с мячом».

Инвентарь: мяч волейбольный.

Линейная индивидуальная эстафета. Команды выстраиваются на старте в колонны по одному. На расстоянии 10 метров от линии старта ставим конус. После сигнала первые номера зажимают между коленями один мяч и начинают двигаться к конусу, переминаясь с ноги на ногу как пингвины. Обегая конус, участник возвращается обратно по правой стороне и становится в конце своей колонны.

9. Конкурс капитанов команд.

Конкурс с воздушными шарами.

1. У каждого капитана воздушный шарик, первое, что надо сделать это его надуть. Кто надул первый, тот получает 1 очко.
2. У капитанов команд по 1 надувному шару, задача, следующая по сигналу капитаны должны на шарике маркером написать все имена ребят которые у него в команде. Очко получает тот, кто быстрее напишет.

(Построение команд)

Ведущий:

- Молодцы! Вот незаметно подошли к концу наши состязания. Да, потрудились все на славу! Пора подвести итоги. А пока судейская коллегия этим занимается, для вас звучит музыкальный подарок.

*Поздравительный номер
(Работа жюри по подведению итогов).*

Ведущий:

Нужно с детства себя закалять,
Чтобы достичь необъятных высот.
Смелость, упорство в себе воспитать,
Помочь нам сможет спорт!

- Я приглашаю жюри для оглашения результатов соревнований...
- Надеюсь, что ваше сегодняшнее мероприятие побудило вас к укреплению физической закалки и соблюдению здорового образа жизни. Занимайтесь чаще спортом, делайте зарядку по утрам и живите здорово! Желаю вам реализации сокровенных желаний и личных спортивных рекордов и достижений!
С Днем здоровья! До свидания!