

# 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!