**День здоровья 3-4 класс**

**Ведущий:** Не так давно, а точнее 2 сентября на линейке мы встречались с вами здесь, чтобы торжественно отпраздновать начало нового учебного года! Сегодня же, ( ) сентября у нас вновь праздник! Праздник спорта, праздник здоровья и молодости.

Чтобы щёки задорным румянцем горели,  
 Чтобы вы никогда не болели,  
 Чтобы было здоровье в порядке

Утро всегда начинайте с зарядки.

**Зарядка**

**Ведущий**: Сегодня наш праздник пройдет по 6 станциям. Перед началом выполнения всех заданий я каждому классу дам маршрутный лист, на котором будут написаны класс, названия всех станций, баллы за их выполнение, подписи ответственных.

После сигнала вы можете начинать! (звук)

***Станция «Здоровье». (см. док. «Станции»)***

Здесь нас ждут пословицы и загадки о здоровье. Посмотрим, как вы справитесь.

1. Даны карточки со словами, из которых вам нужно составить пословицы. Варианты пословиц:

Болезнь человека не красит.

Здоров будешь – все добудешь.

Лук семь недугов лечит.

Здоровье за деньги не купишь.

1. На столе расположены подсказки (йод, витамины, градусник, картинки с видами спорта, зарядка, болезнь, дыхание). Дети отгадывают загадку и находят нужный картинку показывают ее ответственному.
2. (Йод)
3. (А, В, С)
4. (Градусник)
5. (Болезней)
6. (Зарядку)
7. (Спорт)
8. (Дышать)

***Станция «Спортивная».***

Класс делится на 2 команды. Команды выстраиваются в шеренгу. Задача: обежать кеглю, держа в руке ложку с мячом, и вернуться в строй. Побеждает команда , выполнившая задание первой. ( 2 ложки, 2 мячика, 2 кегли)

***Станция «Шифровальная». (см. док. «Станции»)***С помощью шифра прочитайте четверостишие, номер обозначает букву в алфавите. Время на раскодировку – 5 минут, за каждое правильно составленное слово или знак препинания – 1 балл.

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет!

***Станция «Историческая». (см. док. «Станции»)***

1. Тренировка организма холодом.(Закаливание)
2. Жидкость, переносящая в организме кислород.(Кровь)
3. Наука о чистоте. (Гигиена)
4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
5. Рациональное распределение времени. (Режим)
6. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
7. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее) **для старших**
8. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (Сочи) **для старших**
9. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.) **для старших**

***Станция «Детская».***

Один участник команды в течении 30 секунд прыгает на скакалке, сколько раз прыгнул -  столько баллов. В конце все баллы суммируются в общий зачет команды. (скакалка)

***Станция «Привычка». (см. док. «Станции»)***

Задача всей команды ответить правильно на предложение судьи. Если привычка полезная, то они хлопают в ладоши, если привычка вредная, то молчат. ( За правильный ответ всей команды  – 1 балл, кто замешкался - 0 баллов).