

*Проводится эстафета "Сбор овощей и фруктов". Участники должны собрать как можно больше овощей и фруктов. Побеждает команда, участники которой соберут больше.*

Физрук. Пятое правило здоровья — "Хорошее настроение".

*Вывешивается плакат с этим правилом.*

Физрук. Ребята, когда вы раздражены, злитесь, обижаетесь на родителей или друзей, у вас портится настроение, иногда пропадает аппетит, вам не хочется учиться, играть. Запомните: наше настроение напрямую связано со здоровьем. Поддержанию хорошего настроения способствуют занятия спортом и физкультурой, а также дружба, товарищеские отношения с одноклассниками. Помогайте друг другу, пусть вашим девизом будут слова: "Один за всех и все за одного".

*Проводится эстафета "Дружба". Начинают соревнование капитаны, они бегут из одного конца зала в другой, затем возвращаются к команде и цепляют "вагончик" (следующего участника).*

*Эстафета проводится до тех пор, пока дистанцию "паровозиком" не преодолет вся команда. Побеждает команда, которая первой пройдет всю дистанцию, не потеряв в пути "вагончики".*

*Она объявляется самой дружной.*

Физрук. Вот и подходит к концу наш праздник здоровья.

Физрук. Молодцы! Самое главное в жизни человека — это здоровье. Давайте повторим правила сохранения здоровья:

Занимайся физкультурой.

Закаляйся.

Будь всегда чистым, опрятным и аккуратным.

Употребляй здоровую пищу.

Будь всегда в хорошем настроении.

*Награждаем команду-победительницу.*