

Сценарий «День Здоровья»

Цели: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- формировать сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- применять практические навыки и умения в экстремальных ситуациях;
- развивать чувство ответственности коллективизма.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем праздник «День Здоровья»! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Представление команд (название, девиз).

Жюри.

А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

Задания.

1. *Перепись населения (команды).* Соревнуются команды по принципу эстафеты. Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано. Игра позволяет лучше запомнить имена в новой компании.

2. *“Дружба”.* Удерживая лбами большой надувной мяч и взявшись за руки, два участника команды бегут до ограничительного знака и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре.

3. *“Посиделки”.* Участники команд усаживаются на спортивные скамейки в затылок друг другу и передают сидящему сзади игроку два надувных мяча. Последний с мячами бежит, садится вперёд и снова передаёт мячи. Эстафета продолжается до тех пор, пока игроки не окажутся на своих местах.

4. *Бобовая эстафета.* Для проведения эстафеты понадобятся два небольших мешочка с бобами. Две команды выстраиваются на линии старта, справа от первого игрока каждой команды лежит на стуле подготовленный мешочек. Первые игроки захватывают мешочек с бобами подбородком без помощи рук, пробегают дистанцию и возвращаются обратно, мешочек

опускают на стул. Затем следующий игрок берет мешочек подбородком и бежит в свою очередь. Побеждает наиболее ловкая и быстрая команда.

5. Королевские гонки. Для проведения эстафеты требуются два небольших мяча и две короны. Формируются две команды и выстраиваются на стартовой линии. Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив корону на голову. Если корона падает, участник гонок останавливается, кладет корону на голову и продолжает движение. Побеждает быстрее команда

6. Эстафета на двоих. Участники делятся по парам и одевая большие шорты бегут вдвоем до поворота и обратно. При этом ведут баскетбольный мяч. Стойки обвести и передать баскетбольный мяч и снять шорты передать следующему участнику эстафеты (баскетбольные мячи).

7. «Неспортивные песни о спорте». Командам предложены 8 теоретических вопросов. Право отвечать первым разыгрывается жребием. Если команда дает неправильный ответ, то право ответа переходит к другой команде. За правильный ответ дается один балл.

- «Мы на лодочке катались» (академическая гребля)
- «Вот кто-то с горочки спустился» (лыжный слалом)
- «Мои мысли – мои скакуны» (шашки, шахматы)
- «Я по жизни загулял, словно в темный лес попал» (спортивное ориентирование)
- «Твоя вишневая девятка меня совсем с ума свела» (автогонки)
- «Не думай о секундах свысока» (бег на короткие дистанции)
- «Кони в яблоках, кони серые» (конный спорт)
- «Я буду долго гнать велосипед» (велогонки)

8. Конкурс «Тяни-толкай». Взявшись у средней линии под руки соперников через одного, образуя цепь (соперники стоят лицом в другую сторону), тянут друг друга в свой «город», расположенный в двух метрах за спиной. Чья команда перетянет больше игроков противника, та и получает больше очков.

9. Конкурс капитанов. Капитаны становятся на руки, их ноги берут себе в руки помощники. Эта незатейливая процессия передвигается до отметки, а назад возвращается бегом. Выигрывает та команда, которая раньше справится с заданием

10. Комбинированная эстафета. Преодолеть 2 барьера, проползти по пластунски, бросить дротик (фломастер) в цель, т.е в коробку с отверстием и также обратно.

11. Бобслей для мячика. В эстафете участвуют две команды. Первый игрок с мячом в руках бежит до стула, обегает его и возвращается в конец колонны. Мяч по цепочке передается стоящему впереди, один игрок передает его справа, другой — слева. Стоящий первым в колонне, получив мяч, пробегает дистанцию и т. д. Побеждает более быстрая команда.

12. Волна. Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

Подведение итогов.

Жюри объявляет итоги праздника. Проводится награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) под марш и аплодисменты болельщиков выходят из зала.