**КВН по физической культуре для СПО**

***"Береги свое здоровье Сам!"***

**Цель:** способствовать психологической защите студентов против негативных, пагубных влияний среды и формированию у них навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы ОУ;
2. Привлечение студентов к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Демонстрация студентам значения здорового образа жизни в становлении личности человека.

**Подготовка, участники и состав жюри:**Спортивный зал украшен шарами, лентами, плакатами,высказываниями мудрецов о пагубном влиянии вредных привычек и здоровом образе жизни. За музыкальное оформление отвечает Симонычев Е.С. В жюри выбираются незаинтересованные лица: Т.В. Столбова –социальный педагог, Р. В. Миронова – учитель физики, А. В. Рыжов – учител физической культуры, М.И. Зуева – психолог. В мероприятии участвуют 3 команд по 8 человек (1 курс, 2 курс, 3 курс). За две недели до мероприятия учащиеся получают задания: приготовить“визитку” команды соответственно выданным названиям, нарисовать плакат “Антиреклама вредным привычкам!”, к конкурсу “Домашнее задание” приготовить музыкальную спортивно-танцевально-акробатическую композицию по темам (по жребию):

1. От улыбки станет всем светлей!
2. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
3. Вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре!
4. Если куришь ты табак – ты своему здоровью враг!
5. Пьяному и на светлой улице темно!
6. Скажи наркотикам – НЕТ!

**Ведущие:**

Горелова А. (12 гр) и Доведина С. (12 гр).

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Звучит музыка В.Шаинского “Мы начинаем КВН…”. Ведущие вызывают команды и предлагают им занять место в зале, представляют жюри и дают слово руководителю физического воспитания, который объявляет, что праздник проводится в рамках Всероссийской акции “Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам” под девизом “Береги свое здоровье Сам!”, представляет ведущих.*

**Ведущий 1:** Здравствуйте, уважаемые участники, зрители, болельщики и жюри. Мы начинаем КВН!

**Ведущий 2:**

Крошка сын к отцу пришел.   
И спросила кроха:   
“Что такое хорошо?”  
И “Что такое плохо?”

**Ведущий 1:**

Если рано ты встаёшь,   
Делаешь зарядку,  
Скоро ты себя приучишь  
К строгому порядку!

**Ведущий 2:**

Если мыть не хочешь уши,   
И в бассейн ты не идешь,   
С сигаретою ты дружишь —   
То здоровья не найдешь.

**Ведущий 1:**

Если любишь фрукты ты   
И кушаешь салат,  
То поверь мне на слово –   
Найдешь здоровья клад.

**Ведущий 2:**

Нужно, нужно закаляться,   
Водой холодной умываться,   
Спортом смело заниматься,   
Быть здоровым постараться!

**Ведущий 1:** Наш первый ***конкурс“Визитка”.***

Приглашается команда“Таблетка” 1 курса, капитан команды Турежанов В. *(и так далее: 2 курс – “Пилюля”, Анкудимова Я., 3 курс– “Микстура”, капитан Вельмякин А.).*

**Ведущий 2:**Следующий ***конкурс“Разминка”***.

*Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от ромашки. На этих лепестках — задания для разминки: написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие угадывают, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает по решению жюри от 1 до 3 баллов. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получает 1 балл. Время на подготовку 1 минута.*

*Виды спорта:*

1. *велогонки;*
2. *бег с препятствиями;*
3. *прыжки с трамплина;*
4. *кёрлинг;*
5. *толкание ядра;*
6. *конный спорт.*

*Выступления команд.*

**Ведущий 1:** Слово предоставляется жюри –просим огласить результаты первого конкурса……

Мы продолжаем, третий ***конкурс*** заседания КВН ***“Домашнее задание”.***

*Задание выдается командам заранее. Темы распределяются по жребию. Длительность выступления — 5-7 минут.Максимальная оценка конкурса — 5 баллов. Жюри оценивает соответствие теме, достоверность материала, артистизм, оригинальность,музыкальное сопровождение, спортивные умения и навыки.*

**Ведущий 2:**Слово жюри по второму конкурсу…

**Ведущий 1:**Приглашаем команды принять участие в акции “Суд над вредными привычками!”, объявляется следующий ***конкурс“Антиреклама”***.

*Команды показывают подготовленные заранее плакаты с антирекламой пагубных пристрастий и защищают их.*

**Ведущий 2:**

Выслушаем наше уважаемое жюри, сейчас мы услышим результаты конкурса “Домашнее задание”.

**Ведущий 1:**

Наш КВН продолжается и объявляется физкультминутка! Небольшая викторина для зрителей и болельщиков. Мы зачитываем вопросы, вы внимательно слушаете и громко даёте ответ.

1. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(плавание, гимнастика, легкая атлетика).*
2. Кто сказал: “Здоровью моему полезен зимний холод”? ( *А.С. Пушкин, стихотворение “Осень”*).
3. Какая мышца у человека самая сильная? ( *жевательная*).
4. С какого возраста можно курить, употреблять спиртные напитки? ( *желательно вообще НЕ курить и НЕ употреблять спиртные напитки, особый вроде организму и быстрому привыканию к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте*).
5. По каким признакам можно догадаться, что человек курит? (жёлтые пальцы, постоянно сплёвывает, тёмный цвет кожи).
6. Как влияет употребление алкоголя на здоровье человека и его внешний вид? ( *расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка, нервной системы*)
7. Как называется вирус СПИДа? *(АЙДС).*
8. На каком континенте люди болели СПИДом и не знали этого?*(Африка).*
9. Чем болеют толстяки? *(ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит).*
10. Какие процедуры можно принимать, не выходя из своей комнаты? ( *при открытом окне – солнечные, воздушные ванны*).

**Ведущий 2:**Зрители размяли свои мозги, а жюри подвело итоги четвёртого ***конкурса“Антиреклама”***…

Мы знаем много средств для борьбы с вредными привычками – это конечно же физкультура, спорт, танцы, но и правильное питание. Следующий ***конкурс “Чемпионат по разгадыванию кроссвордов”***.

Кроссворд“Витаминный” расскажет нам о здоровом питании.В конкурсе кроссвордов команда получает столько баллов, сколько даст правильных ответов.Максимум 9 баллов.

*Перед командами на стулья кладутся“вниз лицом” листочки с одинаковыми кроссвордами и карандаши. По свистку команды начинают разгадывать. Время для разгадывания 2минуты. Звучит второй свисток, помощники собирают кроссворды и передают в жюри.*

**Ведущий 1:**

Наш праздник продолжается.КВН-щики успешно посоревновались в интеллекте,пришло время соревноваться в быстроте и ловкости. Шестой ***конкурс “Весёлая комбинированная эстафета”***.

Соревноваться команды будут парами . Эстафета проводится на время с учётом допущенных ошибок. За каждую ошибку штраф 2 секунды. Итог подводится по наименьшему времени. Максимальный балл – 6, минимальный – 1.Команды “На старт!”. Каждый участник в команде получает индивидуальное задание:

* бег с завязанными глазами (со страховкой);
* бег в ластах;
* бег колесом;
* бег спиной вперед “каракатицей”;
* бег с теннисным шариком в ложке;
* бег с палкой на указательном пальце;
* бег с в/мячом между коленями;
* бег в наклоне с н/мячом на затылке.

**Ведущий 2:** Пока команды отдыхают,послушаем наше уважаемое жюри, итоги конкурса кроссвордов.

**Ведущий 1:**

Последний конкурс нашего КВНа – ***конкурс капитанов“Спортивный комментатор”.***

*Капитаны по жребию получают карточку-задание прокомментировать соревновательную ситуацию, на подготовку 1минута:*

* *соревнования по прыжкам в высоту среди блох;*
* *соревнования в марафонском беге среди черепах;*
* *вольная борьба среди раков;*
* *футбольный матч между командами такс и болонок;*
* *фигурное катание “Корова на льду — 2009”;*
* *боксёрский поединок между бегемотом и жирафом.*

*Командам разрешается изображать спортивную ситуацию, но жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм капитанов.Максимальная оценка* — 5 *баллов.*

**Ведущий 2:**

Какие замечательные комментаторы учатся в нашем учреждении – это достойная смена замечательному футбольному комментатору Владимиру Стагниенко!

Слово жюри об итогах “Весёлой эстафеты”…

**Ведущий 1:**Дорогие члены клуба весёлых и находчивых, уважаемые зрители и болельщики, мы сегодня замечательно пообщались:судили вредные привычки, приветствовали физкультуру, спорт, закаливание и здоровое питание как главные составляющие здорового образа жизни. Слово каждой команде – скажите, что вы получили полезного от сегодняшней встречи и игры?

***1 курс*:**

Если будете курить и выпивать.  
Будут сужены сосуды и опять,  
Вы начнете очень быстро уставать,   
Будут зубы в желтых пятнах  
Постепенно загнивать.  
И никто вас не захочет целовать!

**2 курс:**

Алкоголь и сигареты,  
Незнакомое лекарство –   
Это злое и обманчивое царство.  
Лишь попробуешь однажды –   
И начнутся все мытарства.  
Вы узнаете наркотиков коварство.

**3 курс:**

Даже слабенькое пиво.  
Даже сладкое вино –  
Их к наркотикам относят все равно.  
Тянут, тянут вас в трясину,  
Тянут, тянут вас на дно.  
Все они между собою за одно.

**1 курс:**

Наркотики, наркотики  
Испортят вам животики.  
Сердечный даже может быть удар.  
Не пробуйте наркотики,   
Вы будете невротики.  
И в жизни все смешается   
В один сплошной кошмар.

**Ведущий 2:**Мы рады, что состязания в находчивости, смекалке, эрудированности,спортивных навыках пошли всем на пользу.Послушаем жюри…

*Жюри объявляет результаты конкурса капитанов и называет победителя в игре.Участникам вручаются грамоты по номинациям:*

1. *Встречают по одёжке – провожают по уму.*
2. *Домашнее задание.*
3. *Антиреклама.*
4. *Спортивный комментатор.*

*Победитель получает главный приз –килограмм шоколадных конфет!*

**Ведущий 1:**

Слово предоставляется руководителю физического воспитания Садову И.А.

**Садов И.А.:**

Сегодня вы, студенты,в занимательной форме представили, высветили и высмеяли пороки нашего общества, такие как курение, пьянство, наркомания. Все, что мешает нашему здоровью. Наглядно показали, что ЗОЖ – это главная альтернатива пагубным воздействия из вне. И вы знаете, как устоять и не поддаться таким страшным искушениям. И я уверен что вы сможете устоять и не поддаться таким страшным искушениям. Спасибо за игру, всем доброго здоровья!

**Ведущий 2:**

Игра окончена, всего хорошего, друзья!

*Звучит музыка В.Высоцкого “Утренняя гимнастика”. Все расходятся*