**Сценарий спортивного праздника "Кристалл здоровья"**

Цели:

популяризация физической культуры у воспитанников.

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

привитие здорового образа жизни

развитие чувства коллективизма, ответственности, сплоченности.

Место проведения: школьный двор, спортивная площадка.

Награждение: команда победителей награждается почетной грамотой и сладким призом.

ХОД ПРАЗДНИКА

*Звучат песни о спорте. Затем музыка  несколько приглушается. Объявляется общее построение спортсменов.*
*На спортивную площадку выходят команды классов. У каждой из них свой отличительный знак, форма. Команды строятся в колонну по два.*

Ведущий. Здравствуйте, уважаемые гости, ребята Мы очень рады вас видеть на спортивном празднике «Кристалл здоровья». Какие вы веселые, ловкие, сильные и бодрые! Что для этого нужно? Поможет ответить на этот вопрос «Кристалл здоровья». Он откроет вам все свои секреты. Для этого вам придется отправиться в Королевство гигиены, пройти по спортивной тропе, путешествуя на машине времени, очутиться на зимней олимпиаде Сочи – 2014, придумать рекламный ролик о здоровом образе жизни. На каждой станции вы будите собирать кристаллы. Однако одну составляющую здоровья вы хорошо знаете – это …

Участники праздника: физическая культура и спорт!

Ученик 1.

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке
Никому без спорта не прожить вовек,
Чемпион таится в каждом человеке
Надо, чтобы в это верил человек.

Ученик 2.

Поднимайтесь, сидни! Встаньте лежебоки!
В жизни тихим шагом мир не обойти.
Мир такой широкий, мир такой высокий,
Сколько взять барьеров надо на пути!

Ученик 3.

Спорт всегда – стремленье самовыражения.
Будь всегда здоровым, сердцем молодей.
Музыка движенья, музыка движенья,
Пусть она все больше радует людей.

Ученик 4.

В нашем трудном веке, в нашем бурном веке,
Никому без спорта не прожить вовек,
Чемпион таится в каждом человеке,
Надо, чтобы в это верил человек!

*Спортивный танец.*

Ученик 5.

В спорте нет путей коротких
И удач случайных нет –
Познаем на тренировке
Все мы формулу побед:

Ученик 6.

Это стойкость и отвага,
Сила рук и зоркий глаз,
Это честь родного флага,
Окрыляющего нас.

Ученик 7.

В борьбе закаляется крепкая воля,
И наши сердца горячи,
Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,
Пусть примет наш добрый совет:
Получше, надежней дружить с физкультурой,
В ней юности вечный секрет!

Ведущий. Каждая команда приготовила приветствие, придумал название команд, девиз, кричалку. Команды по очереди произносят домашнее задание. Капитанам вручаются маршрутные листы.
В нашем приюте ребята активно занимаются  спортом: баскетболом, футболом, легкой атлетикой.

Ведущий. Мы убедились, что у нас есть настоящие спортсмены. Именно вы отправитесь по своим маршрутам познавать тайну кристалла здоровья.

1 Станция.  «Королева гигиены»

Сейчас вы попробуете себя в роли диетолога. Из предложенных продуктов вам необходимо составить меню: для похудения; для желающих увеличить вес; для спортсменов завтрак.

Продукты: молоко, рыба, мясо, хлеб белый, хлеб черный, овощи, фрукты, мучные изделия  (макароны, булочки и др.). Сало, сыр, соки, зелень, газированная вода, копчености, шоколад, грабы, чипсы, майонез, крупы  (гречка, манка, рис), кетчуп, питьевая вода.

В два столбика помещены названия закаливающих процедур и требования к их проведению. Нужно как можно быстрее соединить положения из этих двух столбиков в одно предложение. В итоге должны получиться правила к проведению закаливающих процедур, которым нужно неукоснительно следовать, чтобы не навредить своему здоровью.

|  |  |
| --- | --- |
| Процедуры | Условия к проведению |
| Воздушные ванны | Не больше 15 минут |
| Солнечные ванны | 9-10 круговых движений, надавливая на одну точку. |
| Купание | Начинать нужно с теплой воды |
| Массаж | Раздеваться по пояс при температуре 16-18 градусов |
| Обтирание | Лучшее время с 8.00 до 10.00 часов |
| Обливание | Влажное полотенце 1-2 минуты |

2 Станция. СОЧИ-2014

*1. Лыжные гонки*

Команда построена в колонну по одному. В руках первого игрока гимнастические палки, на ноги одеты импровизированные «лыжи» из пластиковых бутылок. Первый игрок доходит до стойки, огибает ее и возвращается обратно, передавая второму участнику «лыжный инвентарь».

*2. Бобслей*

Два участника команды располагаются спиной друг другу на скейте. При помощи ног продвигаются вперед. Огибают стойку и возвращаются обратно, передавая скейт другой паре.

*3. Хоккей*

Команда выстраивается в колонну по одному. У первого участника в руках клюшка. По сигналу он ведет теннисный мяч клюшкой, попадает мячом в ворота. Назад возвращается, держа в руках клюшку и теннисный мяч.

3 Станция. Спортивная тропа

*Команда выполняет комбинированную эстафету, состоящую из 10 видов.*

Бег через скакалку до стойки и обратно.

Крутить обруч и двигаться вперед до стойки и назад.

На голове удержать небольшой мешочек с песком двигаясь вперед до стойки и назад.

Прыжки вперед, ноги вместе до стойки, назад бегом.

Прыжки вперед из упора присева с продвижение вперед до стойки, назад бегом.

Прыжки вперед удерживая мяч ногами до стойки, назад бегом.

Прыжки на правой ноге до стойки, обратно на левой ноге.

Ведение мяча до стойки и обратно.

Бег с теннисной ракеткой в руке, на которой лежит теннисный мяч.

Бег с двумя мячами в руках до стойки и обратно.

4. Рекламный ролик

Придумать и изобразить рекламу здоровому образу жизни.

*После прохождения всех станций, команды сдают маршрутные листы с разноцветными кристаллами, которые они зарабатывали на этапах. Жюри подводят итоги соревнования.*

Ведущий. Ребята! Сейчас мы с вами сыграем в игру. Я буду называть какое-либо качество или привычку, а вы постарайтесь решить, полезное это качество или нет. Если полезное, то вы все поднимайте руки вверх и говорите – Да, а если нет – то говорите – НЕТ:

заниматься физкультурой;

делать зарядку;

смотреть допоздна телевизор;

чистить зубы 2 раза в день;

мыться один раз в месяц;

много смеяться;

курить;

сорить в комнате;

отдыхать на море;

ходить в школу с ранцем.

*Главный судья объявляет итоги соревнования. Вручаются грамоты лучшим командам. Школьники строем покидают место проведения соревнования.*