**Пояснительная записка.**

Во все времена успешность обучения детей в школе во многом определялась уровнем здоровья. Поэтому разработка сценария школьного спортивного праздника является очень актуальной. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей.

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой. Начать нужно с проведения не только уроков физкультуры, дней здоровья, но и массовых мероприятий, проводимых на свежем воздухе.

**Спортивный праздник**

**«Взятие бастиона Усталости».**

**Время проведения:** зима.

**Место проведения:** территория школьного стадиона.

**Цели и задачи**:

1. Формирование у учащихся познавательного интереса, в частности интереса и любви к физической культуре.
2. Пропаганда здорового образа жизни;
3. Физическое воспитание подрастающего поколения;
4. Развитие творческих способностей учащихся;

Перед началом мероприятия со всеми был проведён инструктаж. На празднике присутствует медицинская сестра.

**Ход мероприятия:**

**Правила соревнований:** Учителя являются инструкторами и судьями на маршруте. Каждая команда, проходя по маршруту, делает отметки о выполнении задания в путевом листе и набирает тем самым определенное количество баллов. В конце соревнований судья подсчитывает баллы, набранные командами на этапах, и выявляет победителя.

**Снаряжение команд**

**Личное:** спортивная форма одежды, головной убор, рукавицы.

**Действующие лица:**

Госпожа Лень

Госпожа Слабость

Госпожа Усталость

Мистер Мускул

Госпожа Зарядка

Госпожа Энергия

Ребята построились на стадионе. Там уже произведены соответствующие приготовления, сделаны разметки.

Звучит тревожная музыка. В центр выбегает госпожа Энергия.

**Госпожа Энергия:**

-Ребята! Какие-то вы сонные! Проснитесь! Случилась беда!

**Ребята:**

-Что такое?

**Госпожа Энергия:**

Слабость, Усталость, Лень и Утомление похитили Мистера Мускула! А без него нашему празднику не состояться!

**Ребята:**

-Что же делать?

**Госпожа Энергия:**

-Для начала проснуться! А в этом нам поможет госпожа Зарядка.

**Госпожа Зарядка:**

-Здравствуйте! Как настроение? Готовы к зарядке?

**Ребята:**

-Готовы!

Звучит энергичная музыка, например, «Арам-зам-зам» и ребята повторяют упражнения за Госпожой Зарядкой. Упражнения подаются в шуточной игровой форме.

**Госпожа Зарядка:**

- Снежная Королева пролетела! На небе снежинок видимо-невидимо. Давайте соберём их! (Встаём на носочки, тянем руку к небу, берём снежинку, кладём её в другую руку) - упражнение выполняется 5 раз, затем снежинки перекладываем в другую ладонь и другой рукой собираем снежинки. Упражнение повторяем 5 раз.

-Молодцы, ребята! Но держать снежинки в руках долго нельзя! Они могут растаять! Для того чтобы этого не случилось, давайте снежинки положим на снег. А сделаем это так: руки вперёд, вытянули ручки, присели, положили снежинки на снег, встали. Повторим это упражнение 5 раз.

-Замечательно! Давайте поднимем руку и помашем улетающей Снежной Королеве! (Упражнение выполняется 10 раз – 5 правой, 5 левой рукой).

-Чудесно! Смотрите, какое яркое солнце! Давайте допрыгнем до него! (Прыжки на месте 20 раз)

-Теперь-то проснулись?

**Ребята:**

-Да!

Госпожа Зарядка уходит. Прибегает Госпожа Энергия.

**Госпожа Энергия:**

**-**До царства Усталости добраться нелегко, но я вам помогу, подскажу, что нужно делать. Надо преодолеть 5 преград, только тогда мы сможем спасти Мистера Мускула.

**1 штурм.**

**Разгадайте загадку:**

(Лыжи)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.

Обе по снегу бегут,

Обе песенки поют,

Обе ленты на снегу

Оставляют на бегу.

Ног от радости не чуя,

С горки весело лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Помогли мне в этом?..

7 человек от каждой команды должны продемонстрировать своё умение ходьбы на лыжах (указывает маршрут), но Госпожа Утомление ждёт вас за каждым поворотом! Будьте внимательны! На маршруте много препятствий, они обозначены флажками.

(Чтобы избежать суеты на данном штурме, предлагаю его выполнить следующим образом: команда, состоящая из 7 человек, проходит маршрут. Судья записывает время последнего пришедшего к финишу. И таким образом со всеми командами. Побеждает та команда, у которой этот маршрут займет самое малое время). Судья записывает результат в путевой лист.

**2 штурм.**

**Разгадайте загадку:**

**(Сани)**

Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня-дружка.

За веревочку-узду

Через двор коня веду.

С горки вниз на нем лечу,

А назад его тащу.

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски прибил я планки:

Дайте снег! Готовы..?

Переправа. У команды одни сани. На расстоянии 20 метров флажок. Первый участник берёт сани, в которые сел ученик и везёт их к флажку. Ученик, сидящий в санях встаёт, берёт сани и бежит к стартовой линии, в сани садится следующий ученик. Его переправляют к финишу. Таким образом

каждый из участников перевезёт одного ученика. Судья засекает время окончания переправы. И записывает его в путевой лист.

**3 штурм.**

**Разгадайте загадку:**

(Каток)

Вот серебряный лужок:

Не видать барашка,

Не мычит на нем бычок,

Не цветет ромашка.

Наш лужок зимой хорош,

А весною не найдёшь.

Проводится в хоккейной коробке. От команды выступают 3 человека с клюшками. Судья измеряет расстояние от ворот 10 метров. Отмечает линию, за которую игрокам нельзя заходить. Во избежание травматизма ученикам даётся мягкий мяч, наподобие теннисного, только сделанного своими руками. Судья включает секундомер. Ученики по очереди, не заступая линию, бьют мяч по воротам. На штурм отводится 5 минут. Судья записывает в путевой лист количество забитых «шайб».

**4 штурм.**

Минное поле. На стадионе отведена для минного поля небольшая площадка. Приглашаются 2 человека от команды. Они заходят на минное поле (мины давно обезвредил Мистер Мускул, и положил вместо них подарки), судья включает секундомер, на задание отводится 5 минут. Побеждает та команда, которая за отведённое время раскопает в снежных сугробах больше призов.

**5 штурм.**

Заключительный. Командам, выполнившим все штурмы, раздаётся карта-схема, её обронила Госпожа Слабость, когда похищала Мистера Мускула.

Карта-схема может быть следующей. На листе загадка:

Круглый, гладкий, как арбуз…

Цвет – любой, на разный вкус.

Коль отпустишь с поводка,

Улетит за облака.

(Воздушный шар)

Ребята отгадывают загадку, находят на стадионе воздушные шары, привязанные, к примеру, к столбу. В карте-схеме указываем примерный маршрут: 10 шагом прямо к гимнастическим снарядам. 5 шагов влево,7 шагов назад,12 шагов вправо. Клад ищите здесь! Кладом может стать кубок.

**Подведение итогов.**

Судьи сосчитали баллы, призовые места определены.

Приходит Мистер Мускул.

**Мистер Мускул:**

-Добрый день, ребята. Рад вас видеть! Вы помогли мне выбраться из царства Лени, Слабости, Усталости!!! Я хочу вас наградить за помощь.

Вручает грамоты и сладкие призы. Здесь важно никого не обидеть, т.к. все переживали, старались, даже освобождённые «болели». Поэтому необходимо дать грамоты «За волю к победе», «Самым активным», «Самым сильным», «Самым метким» и т. д. Важно, чтоб праздник понравился всем.

**Мистер Мускул:**

Ребята! Спасибо за проделанную работу! Жду встречи с вами!

Ребята, судьи и зрители расходятся.

**Литература.**

1. Загадка Сани, каток, коньки, <http://allforchildren.ru/kidfun/riddles_sport.php>
2. Загадка о воздушном шаре <http://www.babyblog.ru/community/post/igraem/451084>