**Сценарий спортивного праздника " Спорт и здоровье"**

**Цели и задачи:** Провести **спортивные соревнования**, при этом вести пропаганду здорового образа жизни, познакомить с некоторыми способами оздоровления в процессе коллективного выпуска журнала о здоровье. Прививать интерес к спорту, как одному из способов оздоровления.

**Оборудование**: необходимое техническое обеспечение для демонстрации слайдов презентации, воспроизведения музыки для танца (См. [Приложение](http://festival.1september.ru/articles/505416/pril1.ppt)), фотоаппараты, воздушные шарики, костюм для Нездоровья.

**Ход мероприятия:**

**Учитель-Редактор**: Сегодня, ребята, мы с вами будем выпускать первый номер спортивного оздоровительно-познавательного журнала “ Спорт и здоровье – нам в жизни ценное подспорье!”, мы будем актерами, корреспондентами, героями статей нашего журнала. Согласны? А как вы думаете, будет ли наш журнал успешным, станут ли его читать, актуальные ли темы в нем будут обсуждаться?

(Ответ одного двух учащихся).

**Редактор:** Для успешной работы журнала, мы разделились на команды: команду “**Чемпионы”** и команду “**Победители”**.

Девизы обеих команд: **этой встрече все мы рады, собрались не для награды, нам помочь здоровью нужно, чтобы все мы жили дружно!)**

**Редактор**: На страницах нашего журнала **будет** реклама! но не реклама сигарет и пива (наш журнал против всего, что вредит здоровью), а будет реклама спорту и здоровому образу жизни! (Реклама тут же появляется на слайде)

**Редактор**: Корреспонденты команд, прошу выступить! (выступают представители каждой команды, с лозунгами, сценками типа: дружи с гантелей, дружи со скакалкой, и будешь гордиться хорошей смекалкой!)

**Редактор:** А проверю я вас (на правах редактора журнала) на профессиональную пригодность. Обладаете ли вы необходимыми знаниями о здоровье, здоровом образе жизни, о спорте? **Сила знаний всем известна, надо знания ценить, с книгой умной интересной стоит каждому дружить!**

Затем задаются вопросы командам по очереди:

1. Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, лапта, гандбол, бейсбол).
2. Назовите виды соревнований на воде (водное поло, парусный спорт, водные лыжи).
3. Какие способы оздоровления организма вы знаете (за каждый способ – очко) (закаливание, принятие витаминов, делать зарядку, бегать по утрам, обтирание, соблюдение режима дня, правильно питаться и др.)
4. Сколько граммов золота в олимпийской медали? (6 граммов)
5. Чьи строки: нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи! (В. Маяковский)
6. Как называется площадка для игры в теннис? (Корт)

**Редактор**: Я довольна! Вы остаетесь на работе, и будете выпускать журнал о здоровье!

**Корреспонденты:** Уважаемый редактор! В наш город приехала знаменитая танцевальная группа “Звезды”. Есть шанс заполучить эксклюзивный материал для нашего журнала, участники группы такие спортивные, ловкие, веселые, спросим их, как они не устают и выполняют такие сложные движения.

Выходит танцевальная группа**.** Корреспонденты берут у них интервью:

- Как вы при такой нагрузке так хорошо выглядите?

**Танцоры:** Без спортивной подготовки танцы трудно танцевать, значит надо тренировки никогда не забывать! (хором)

**Танцоры:** А теперь мы станцуем для вас! (говорят участники группы, после – их танец под музыку).

**Корреспонденты**: Разрешите вас сфотографировать на память. Ну вот, еще одна страница готова! (См. следующий слайд Приложения, где фото группы, а также советы от ее участников).

**Редактор:** Красивые, спортивные люди часто становятся успешными в жизни и даже попадают на страницы журналов!

**Корреспонденты:** Уважаемый редактор, посмотрите какой интересный персонаж – кто это, вероятнее всего это очень больное существо! Кто вы? (обращаясь к персонажу).

Выходит под звуки грустной музыки так называемое Нездоровье. Оно курит, ест бутерброд, кашляет, сутулое, с желтыми зубами, одето очень тепло и т.д.

**Нездоровье:** Я-то? Я - ваше здоровье! Ха-ха **(**и кашляет).

**Редактор:** Ребята, у нас появился реальный шанс превратить наше Нездоровье в Здоровье, прямо на страницах нашего журнала в рубрике “До и После”! Мы ведь знаем много способов сделать это! (См. слайд Приложения, на нем два фото: фото Нездоровья до выздоровления и фото после выздоровления)

Участники команд выходят по очереди и проводят работу по выздоровлению:

1. (подходит и отбирает сигарету, говоря при этом о вреде никотина – он проникает в легкие ивызывает такие заболевания как рак, пневмония, одышка, и др. Чтобы бросить курить надо….)
2. (подходит другой участник и дает зубную пасту, комментируя ее профилактической и лечебное действие: массаж десен, убивает бактерии, укрепляет эмаль.)
3. Закаляйся! (снимает теплую одежду с Нездоровья)! Коротко рассказывает:

 Закаливание можно проводить по-разному. Мы порекомендуем вам начать обливаться холодной водой. Но начинать надо не сразу со всего тела, а постепенно, т. е. обливать сначала отдельные части тела, например, подмышечные впадины, т. к. там находятся лимфатические узлы и кровеносные сосуды, а потом - постепенно и все тело. Холодовой стресс – основа закаливания. Сначала сердце сжимается, замирает, а потом работает сильнее, разгоняя кровь от макушки до пят. С помощью закаливания можно укрепить иммунитет и даже постепенно избавиться от запаха пота.

4. Забирает бутерброд. Рассказывает о вреде “еды на ходу”:

В нашем кишечнике живут бактерии, которые помогают переваривать все, что мы едим и вырабатывать для нас полезные вещества. При неправильном питании происходит изменение кишечной среды. Это приводит к тому, что страдает наша защитная система и организм предрасположен к инфекциям. Может возникнуть раздражительность, апатия, нервозность, запоры. Надо всего лишь балансировать пищу и упорядочить ее прием. Есть следует 5 раз в день- 3 основных и 2 промежуточных. В промежутках есть фрукты и овощи – они богаты клетчаткой, содержащее гормоны и горечи, очищающие кишечник от грибов и болезнетворных бактерий. После еды надо прилечь или интенсивно двигаться – это поможет пищеварению.

1. Принимай витамины! Вот тебе витамин Е, А, С, они очень полезны:

Они являются радиопротекторами (т.е. защитниками от вредных излучений) и геропротекторами (защитники старения). Витамин С помогает бороться с простудой, Витамин Е предотвращает разрушение клеток организма, омолаживает его. Витамины группы В улучшают волосы, нервную ткань и другое. Эти витамины называют антиоксидантами. Они действуют в нашем организме против свободных радикалов - разрушительных веществ, вредных для наших клеток. Содержание антиоксидантов в разных продуктах теперь измеряется в единицах ОРАК. Больше всего единиц ОРАК содержится в черносливе, изюме, малине, ежевике, чернике, черной смородине, сливах, перце, винограде. Так что ешьте эти продукты и будете молоды, здоровы и красивы.

1. Делай зарядку, дружи со спортом! Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим, спорт – помощник, спорт- здоровье, спорт – игра, физкульт – УРА! (все способы оздоровления появляются на слайде [Приложения](http://festival.1september.ru/articles/505416/pril1.ppt))

**Редактор:** Замечательный репортаж, коллеги! Мы помогли нашему здоровью почувствовать себя лучше с помощью многих способов оздоровления. О них в нашем журнале сказано немало! Хорошо поработали!

**Корреспонденты:** Пойдем, нездоровье, посоревнуемся вместе с нами, тебе ведь стало легче?

**Здоровье:** Да, и дышится как-то легче, и настроение лучше стало!

Далее – соревнования: (несколько эстафет)

1 эстафета: Двигаясь вперед, пробивать воздушный шарик головой.

2 эстафета: Бег в мешках.

3 эстафета: Нести воздушный шар между собой, не держа его руками.

4 эстафета: пронести мяч “без рук. “Без рук” - игроки встают парами, лицом друг к другу, руки на плечах друг у друга, между ними мяч. Переносят его до ориентира и обратно. Передают следующей паре мяч.

5 эстафета: “Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

6 эстафета: “Переправа в обручах” - капитан и первый участник влезают в обруч и движутся до ориентира, первый участник остаётся, а капитан с обручем возвращается за вторым участником. И так до тех пор, пока капитан не переведёт всю команду.

**Редактор:** Объявляем результаты эстафет на слайде.

**Редактор:** Ну, как, коллеги, удался ли наш первый номер журнала?

**Редактор**: Какие советы мы дадим себе и зрителям, чтобы не попасть на страницы нашего журнала в рубрику “До и После”?

Звучит вывод детей.

 Награждение победителей.