**Сценарий спортивного праздника «Мы – за здоровый образ жизни!»**

Цель: пропагандировать здоровый образ жизни.

**I часть**

1. **Инсценирование песни.**

сл. В. Лебедева – Кумача, муз. И. Дунаевского «Спортивный марш»

1. **Вступительное слово.**

Добрый день, друзья! А вы хотите расти здоровыми и сильными? Что для этого необходимо делать? (заниматься спортом, закаляться…)

К сожалению не все люди помнят об этом. Они не стараются избавиться от вредных привычек. Одна из вредных привычек – употребление наркотиков. К наркотическим веществам легко привыкнуть и очень трудно избавиться от этой зависимости. Наркотики наносят огромный ущерб здоровью, вплоть до смерти. В России за год от наркотиков умирает около… человек. Употребление, приобретение, хранение и распространение наркотиков запрещено законом. Так давайте же все вместе скажем: *«Наркотикам – нет! Мы – за здоровый образ жизни!»*

1. **Чтение стихотворений.**

Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра,

Нам осень дарит звонкий праздник,

И главный гость на нём – спортивная игра.

Она наш друг большой и умный,

Не даст скучать и унывать.

Затеет спор весёлый, шумный,

Поможет новое узнать.

Расскажет про героев книжек,

На юг, на север поведёт.

С ней даже космос как – то ближе,

Она на всё ответ найдёт.

Она всегда так откровенно

Зовёт вперёд, вперёд, вперёд!

Мечте научит дерзновенной

И в жизнь большую поведёт!

**II часть**

1. **Ведущий:** - Замечательным средством для укрепления здоровья, для развития выносливости является кросс. Кто знает, что это?

*Кросс* ***–*** *это медленный, длительный, оздоровительный бег на местности.* Бежать надо столько, сколько сможешь, не соревнуясь. Ещё в древности греки говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай!»

1. **Кросс.**
2. **Награждение победителей.**

**III часть**

1. **Физкультурная викторина.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы** |
| С чего начинается комплекс утренней гимнастики? | С ходьбы или лёгкого бега, а затем следует 1 –е упр. – потягивание. |
| Почему последние упражнения утренней гимнастики выполняются в замедленном темпе? | Для постепенного снижения нагрузки, восстановления нормального ритма дыхания, снятия напряжения работающих мышц. |
| Перечислите основные средства закаливания. | Закаливание водой, солнцем, воздухом. |
| Перечислите основные водные закаливающие процедуры. | Обливание, душ, купание, обтирание. |
| Зачем перед бегом спортсмены принимают определённое положение? | Положения высокого или низкого старта – наиболее удобные, выгодные для быстрого начала бега с места. |
| Что такое кросс? | Кросс **–** это медленный, длительный, оздоровительный бег на местности (бег по пересечённой местности). |
| В какой игре пользуются самым лёгким мячом? | В настольном теннисе. |
| Что такое «мат» в шахматах? | Конечное положение игры, когда королю не уйти и не закрыться от боя. |
| Как обозначается эмблема Олимпийских игр? | 5 переплетённых колец. |
| Кого называют летающим лыжником? | Прыгунов с трамплина. |
| Имеет ли право футболист, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? | нет |

1. **Конкурс стенгазет на тему «Мы - за здоровый образ жизни!»**

( стенгазеты подготовлены заранее)

**IV часть**

**Спортивные конкурсы и эстафеты.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. «Отряд, равняясь, смирно!» | Построение команд в шеренги, расчёт по-порядку, представление команд. |
| 1. «Запрещённые движения» | Руководитель объясняет, какое движение или положение будет запрещённым, например, «руки за голову»; он показывает различные движения, в один из моментов ставит руки за голову; дети, сделавшие это упр., выходят из строя. |
| 1. «Галоп» | Галоп левым боком вперёд, а обратно – правым боком. |
| 1. «Мяч над головой и под ногами» | Команды выстраиваются в колонны по 1, дистанция между ними = 1м. Первый поднимает мяч над головой и, прогибаясь передаёт его второму, а сам прыжком поворачивается кругом в стойку «ноги врозь» и т.д. Потом мяч прокатывается под ногами. Упр. повторяется трижды. |
| 1. «Пролезание через кольцо» | Команды – в колоннах по 1, 1-й – бежит до кольца, пролезает через него, возвращается назад, встаёт в конце колонны и т.д. |
| 1. «Мяч вокруг колонны» | Играющие стоят в колоннах – ноги врозь, дистанция – 1 шаг. По команде 1-й передаёт мяч 2-му, поворачивая туловище вправо, не отрывая ступней от земли и т.д. Последний передаёт мяч обратно, но уже слева. Упр. повторяется трижды. |
| 1. «Посадка овощей» | Команда получает 3-5 кегли. Впереди (на расстоянии 8-10м) рисуются «лунки». 1-й бежит и «сажает картошку в лунки», 2-й – «собирает урожай» и т.д. |
| 1. «Удары мяча о землю» | Ударить мяч о землю правой рукой и поймать левой. |
| 1. «Конкурс прыгунов» | Чья команда длиннее? 1-й делает прыжок с места, от следа, оставленного пятками 1-го прыгает 2-й и т.д. Отметка, где приземлился последний, будет итоговым результатом. |
| 1. «Конкурс метателей» | Участники поочерёдно метают по 10 шишек в цель с 6 шагов, команда, в которой участники сделали больше попаданий, побеждает. |
| 1. «Конкурс бегунов» | Чья команда быстрее? Уч-ся парами из двух команд бегут дистанцию 20м. |
| 1. «Гонка мячей» | Мяч в обруче, участники берут обруч, бегут определённую дистанцию, стараясь, чтобы мяч не выкатился из обруча. |
| 1. «Ласточка» | Кто лучше сделает равновесие на одной ноге» |
| 1. «Конкурс для девочек» | Каждая девочка прыгает на скакалке. Та девочка, которая дольше всех продержится и не собьётся, побеждает. |
| 1. «Конкурс для мальчиков» | Удары мяча о землю, чей мяч выше подскочет. |

**V часть. Спортивные игры.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | «Невод» | Двое из играющих – «рыбаки», остальные – «рыбки». «Рыбаки», взявшись за руки, ловят «рыбок», окружая их руками. Пойманные «рыбки» присоединяются к «рыбакам» - «невод» увеличивается. Ловля «рыбок» продолжается до тех пор, пока не останутся 2-3 «рыбки» |
| 2. | «Удочка» | Все играющие становятся в круг. Водящий – в центре круга. Он вращает верёвку под ногами играющих, а они подпрыгивают, стараясь не задеть её. Задевший верёвку становится водящим. |
| 3. | «Волку во рву» | Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор - ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны - уже, а с другой - шире. Двое водящих - "волки" - становятся во рву; остальные играющие - "козлята" - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой её стороне линией обозначается пастбище.  По сигналу руководителя "козлята" бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "козлят", за что "волкам" начисляются выигрышные очки.  После 3-4 перебежек (по договорённости) выбираются новые "волки" и игра повторяется.  Выигрывают "козлята", не пойманные ни разу, и те "волки", которые набрали большее количество очков. |
| 4. | «Отгадай, чей голосок» | Играющие встают в круг и берутся за руки. Водящему, который стоит внутри круга, завязывают глаза шарфом или надевают на голову бумажный колпак, закрывающий глаза. Все идут по кругу, напевая:  Вот построили мы круг, Повернемся вместе вдруг.  (Поворачиваются и идут в обратную сторону)  А как скажем: «скок-скок-скок», Отгадай, чей голосок?  Слова «скок-скок-скок» говорит только один игрок, указанный руководителем. Задача водящего - догадаться по голосу, кто произнес эти слова. Если ему это удалось, он становится в общий круг, а водящим вместо него становится тот, чей голос он угадал. Игра продолжается. |

**VI часть. Конкурс рисунков на асфальте на тему:**

**«Мы – за здоровый образ жизни!»**

**VII часть. Заключение.**

**1.Подведение итогов конкурса рисунков на асфальте.**

**2.Исполнение песни «Спасибо, спорт»**

Слова Я.Халецкого, музыка С.Соснина.

1.  Спасибо, спорт,

 За то, что ты веселый,

 За то, что бодрость даришь нам с утра.

 За красоту и мужество футбола,

 Тебе – физкульт-ура! Физкульт-ура!

Припев.   Спорт – это мушкетерство,

 Спорт – сила наших дней!

 Спорт – смелость и упорство,

 Он всех нас делает сильней!

2.  Спасибо, спорт,

 За солнечные старты

 И за команду нашего двора,

 За дружный дух спортивного азарта,

 Тебе – физкульт-ура! Физкульт-ура!

3.  Спасибо, спорт,

 За бодрость и за счастье,

 Для нас примером служат мастера.

 И у реки, и на лыжне звенящей

 Тебе – физкульт-ура! Физкульт-ура!