**Сценарий спортивного праздника**

**«СТРАНА ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ»**

Гладкая И.В, учитель физкультуры

**Аннотация:** спортивный праздник по физической культуре проводится**с целью** пропаганды здорового образа жизни, где обучающиеся приобретают навыки и умения в беге, в прыжках, в метании, в играх, развивают двигательные качества и умственные способности обучающихся, укрепляют здоровье, дружеские отношения. Это мероприятие можно проводить с детьми 5-6  классов, однако можно использовать и с детьми старшего и младшего возраста, увеличивая или уменьшая расстояние при выполнении задания или длину этапа. Мероприятие можно проводить как на уроках физической культуры, так и в детском оздоровительном лагере.

**Цель**: воспитание потребности в здоровом образе жизни

**Задачи:**

1.Формирование представления о здоровье как фундаментальной характеристике личности

2.Использование специальных технологий для сохранения и повышения уровня индивидуального здоровья.

3.Формирование здоровье сберегающего мировоззрения.

 **Итог работы:**

* Проведение спортивного праздника
* Проведение конкурса рисунков
* Проведение викторины « из истории спорта»
* Проведение классных спортивных часов и школьных соревнований.
* Сбор материала по выбранной теме.
* Выявление общей картина по отношению учащихся к здоровому образу жизни.

 **Спортивный праздник**

 Открытие спортивного праздника

Звучит спортивный марш , на площадку выходят команды. Приветственное слово ( судья соревнований)

 **Станция «Блиц- турнир»**

1.Геомтрическая фигура, размечаемая в центре футбольного поля.(круг)

2.Тонизирующий напиток , названный в честь великого футболиста. (кофе Пеле)

3.Любимая зимняя игра мальчишек (хоккей)

4.То, во что забивают мяч.(ворота)

5.Зимняя спортивная площадка.(каток)

6.Главный человек на спортивной площадке. (судья)

7.Куда забрасывают баскетбольный мяч.(кольцо)

8.Какие виды спорта вы знаете (кто больше знает тот и победитель)

  **Станция «Школьная книга рекордов Гиннесса»**

Имя победителя каждого конкурса будет занесена в книгу рекордов школы.

* Кто дольше просидит на табуретке , приподняв над полом ноги и не держаться ни за что руками?
* Кто быстрее на одной нитке завяжет пять узлов?
* Кто за 10 секунд соберет с пола больше количество предметов?
* Кто сможет за одну минуту раскатать самую длинную колбаску из куска пластилина?
* Кто сможет за 30 сек. воткнуть больше кнопок в деревянный карандаш?

 **Станция «Народных игр и забав**»

**Жмурки с колокольчиком**

 Развивает слух, остроту восприятия , ловкость

Для игры понадобится маленький колокольчик , две маски( повязки на глаза) и верёвка. Команды выделяют по 2 участника. Обоим надевают маски, одному привязывают колокольчик , второму дают верёвку в руки. По сигналу ведущего игрок с колокольчиком убегает от противника, который старается осалить его верёвкой. Болельщики игрока с колокольчиком пользуются правом подсказа. Когда игрок с верёвкой подходит близко к своему противнику , они кричат: «Огонь» и тем самым предупреждают своего игрока. Игра продолжается 30секунд, затем выходит следующая пара , роли играющих меняются. Выигрывает та команда , чей игрок со жгутом больше раз запятнал противника.

**Мотальщики**

К двум круглым палочкам привязывается длинный шнур , середина помечена. Два участника по команде начинают наматывать на палочку шнур. Выигрывает тот, кто быстрее намотает шнур.

**Я первый**

Для игры необходимо 5-6 варежек , кусок картона, два цветных мелка или карандаша. По команде ведущего два игрока надевают на правую руку варежку и пишут: «Я первый», затем надевают вторую варежку и повторяют задание и так 6 варежек.

**Пожар**

Приглашаются по одному игроку из команды. Ставятся 2 стула на расстояние 1,5 м друг от друга. На спинках накинуты вывернутые на изнанку пиджаки и лежит каска. По сигналу «Пожар» оба игрока бегут к стульям , вывертывают пиджаки ,надевают их на себя, застёгивают пуговицы, надевают каски , садятся на стул. Побеждает тот кто быстрее это сделал.

**Паук**

На линии старта чертится два круга . Разделите игроков на две группы по 10 человек, и встать круг. Каждая команда обвязывается верёвкой – получается два паука. По команде «Марш!» оба паука начинают передвигаться к линии финиша , где начерчены два других круга , в которые они должны встать.

**Коробейники**

У каждого играющего поднос с бортиком 1-2см, на голове картуз. По команде игрок бежит по дистанции , не растеряв ни одного предмета ( 15-20 мелких игрушек)

**Спринтерский бег**

По команде ведущего игрок надев ласты , пробегает заданное расстояние , а затем передаёт свои ласты следующему.

**Велогонщик**и

Каждому участнику команды предстоит преодолеть расстояние 20м на трёхколесном велосипеде.

**Конкурс кроссвордистов.**

Учащиеся составляют кроссворд , побеждает тот, кто составит наиболее интересный по содержанию и оформлению кроссворд.

 Приложение №1

  **Викторина «История спорта»**

1.Где и когда родились Олимпийские игры?(В Древней греции в городе Олимпия с 776г. До н.э. в честь бога Зевса)

2.Когда и где проходили первые (возрождённые ) современные Олимпийские игры?(с 5 по 14 апреля 1896г. В Греции в Афинах)

3.Что означает пять переплетённых колец на олимпийском флаге?(голубой, красный, желтый , зеленый , черный – символизирует дружбу спортсменов всех континентов )

4.Когда впервые было поднято полотнище с пятью переплетенными разноцветными кольцами? ( В 1914 году в Париже во время Олимпийского конгресса)

5.Назовитие первого чемпиона России по фигурному катанию ( 1897г. Паншин Александр Никитич)

6.Почему бег на самую длинную дистанцию называется марафонским? Чему равна эта дистанция? (в 490г.до н.э. на Марафонской долине и их союзники разбили напавших на них персов. Эту весть в Афины принес воин Филиппид , пробежавший расстояние в 42 км 196 м. Обессиленный , но безмерно гордый , он вбежал на городскую площадь, выдохнул «Победа!»- и упал замертво. Марафонская дистанция введена в программу легкоатлетических состязаний в память о подвиге древнего воина)

7. Кто и когда придумал игру- хоккей? ( Начало ему положили индейцы Северной Америки – на льду замёрзшего озера они палками гоняли различные предметы. В 16-17 веках в Европе играли «айсрокет». 3 марта 1875 года на монреальском катке «Виктория» встретились две команды студентов. Инициатором этого матча Р. Смит сам придумал правило игры. С современным хоккеем – спортивной игрой на льду с резиновой шайбой – Европа познакомилась в 1890г.)

8.Сколько было установлено олимпийских и мировых рекордов на Олимпиаде в Москве в 1980г? ( 74 олимпийских и 36 мировых)

 Приложение №2

 **Правила здорового образа жизни**

1.Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которого составляют упражнения аэробного характера.

2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3.Не переутомляться умственной работой . Стараться получать удовольствие от школьной учебы, а в свободное время заниматься творчеством.

4.Дорожелательно относится к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

5.Выроботать с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

6.Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Что-бы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего организма и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.д.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствия.

7. Не курить и не употреблять спиртные напитки, вести здоровый образ жизни.

 Приложение №3

**Если во время работы на тебя навалилась усталость, то предлагаем способы восстановления сил:**

* Посидеть (полежать) 2-3 минуты с закрытыми глазами.
* Сделать дыхательную гимнастику.
* Почитать книгу.
* Выпить фито-чай.
* Прогулятся.