

**СЦЕНАРИЙ
СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА
«Зарядка для всех»**

**Подготовила
учитель физической культуры
Буднитская Т.А.**

1. Цели и задачи

- укрепление здоровья учащихся;
- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- определение сильнейших команд;
- пропаганда спорта, как альтернативы наркотикам, табакокурению и другим вредным привычкам.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся 24.10.15 года в спортивном зале среди учащихся 7-11-х классов.

Оборудование: спортивный инвентарь: мячи, скакалки, канаты.

3. Ход соревнований

1. Построение и приветствие команд

2. Представление жюри. *Идет поименное представление членов жюри. Далее – вступительное слово приветствия председателя судейской команды. Он также объясняет правила проведения соревнований, которых неукоснительно должны придерживаться члены всех команд; разъясняет, по какой шкале, каким образом будут оцениваться участники соревнования, желает командам проявить максимум своих способностей и возможностей и завоевать победу в честном поединке.*

ВЕДУЩИЙ:

Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Если говорить конкретно, то здоровый образ жизни включает в себя: оптимальный двигательный режим; крепкую семью, успешную работу; хорошую гигиену; правильное питание; отказ от любых вредных привычек; закаливание. Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Марк Твен когда-то сказал: «Привычка есть привычка, ее не выбросишь за окошко, а можно лишь вежливоенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы». И никто не говорит, что избавиться от вредных привычек легко. Так давайте возьмем себе в помощь верного союзника, который не только поможет нам обрести красивое, подтянутое тело, но и вернет утраченное здоровье! Давайте доверимся спорту!

НАПУТСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ МЛАДШИХ ЖИТЕЛЕЙ НАШЕЙ ШКОЛЫ

1 УЧЕНИК: Хочешь быть здоров всегда?

Нужна зарядка и ходьба,

Здоровая пища, активный досуг,

И будешь ты сильным и крепким, мой друг!

2 УЧЕНИК: Еще не забудь про прыжки в высоту –

И в жизнь воплотишь ты любую мечту,

Достигнешь успехов во всем и всегда.

Все скажем здоровому образу жизни: «Да!»

3 УЧЕНИК: Пусть спортивные рекорды

Не стареют никогда!

Пусть их бьют почаще в спорте,

Вы со мной согласны?..... (Да)

4 УЧЕНИК: Мы за битвы и сраженья,
За спортивный дух побед.
Мы за горечь поражения
Только в спорте! В жизни:..... (нет).

5 УЧЕНИК: Все болельщики-любители
В играх знают толк всегда.
А сами вы играть хотите?
Отвечайте дружно:(да!)

ВЕДУЩИЙ: *Напутствие получили пора приступить к соревнованиям.*

I эстафета. Представление.

II эстафета. Разминка.

Бег с эстафетной палочкой до стойки и обратно.

III эстафета. Гонка мячей.

Участники сидят на скамейке и передают мяч над головами от первого участника до последнего. Как только мяч получает последний участник, он должен перебежать с мячом в руках и сесть первым на скамейке. Эстафета считается оконченной, когда первый участник вновь займёт своё место с мячом в руках.

IV эстафета. Цветик-семицветик.

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках — задания для разминки: написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие угадывают, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает по решению жюри от 1 до 3 баллов. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получает 1 балл. Время на подготовку 1 минута.

Виды спорта:

велогонки;
бег с препятствиями;
прыжки с трамплина;
кёрлинг;
толкание ядра;
конный спорт.

V эстафета. Каракатица

Девочка участница держит за руки мальчика, бегущего в полуприседе до ограничительного знака и обратно.



VI эстафета. Комбинированная

1. Пройти «крабом» до лабиринта.
2. Преодолеть лабиринт
3. Подтянуться на скамейке
4. Обежать стойку и вернуться обратно.



VII эстафета. По волнам

Мальчик на руках проскальзывает над волейбольными мячами, две девочки подают мячи под корпус мужчины. Ногами себе не помогать. Обрато – бегом.

VIII эстафета. Конкурс капитанов.

Участник опирается на руки и ноги (лицом вверх), гонит ногами волейбольный мяч до знака, обратно – бегом.



IX эстафета. Дружба

Двое взрослых с длинной скакалкой стоят по краям игровой площадки. Сначала прыгает один спортсмен, к нему по очереди присоединяются еще семь игроков.



В случае ошибки игра прекращается.

Подведение общего итога состязаний.

Построение команд;

Награждение команд грамотами и сладкими призами.

ВЕДУЩИЙ: *Ну вот и закончились наши с Вами соревнования! Надеемся Вы получили удовольствие и не потратили время зря. Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!*