**Спортивный праздник «Человек и его здоровье»**

**Форма проведения:** спортивные соревнования (спортивные эстафеты).

**Цель*:* пропаганда здорового образа жизни.
Задачи:**

* - создать условия для формирования интереса и потребности у школьников к занятиям спортом;
* - дать представление о здоровом образе жизни для  противостояния вредным привычкам;
* - способствовать развитию межличностных отношений, контактности, доброжелательности через взаимодействие в командах;
* - тренировать и развивать силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений, правильную осанку, внимание;
* - воспитывать чувство дружбы, сплоченности, коллективизма, желание укреплять свое здоровье.

**Участники:** учащиеся 3, 4, 5 классов

**Место проведения:** спортзал

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические палки, кегли, теннисные ракетки, воздушные шарики, обручи, скакалки, флажки

**Подготовка к проведению:**

1. Сообщение о соревнованиях классным руководителям

2. Вывеска объявления

3.  Подготовка протоколов

4.  Подготовка зала

5.  Подготовка судейской команды (жюри)

**План мероприятия:**

1. Открытие соревнования

2. Разминка.

3. Постановка цели соревнования

4. Проведение соревнования

5.  Выявление лучших участников

6.  Закрытие соревнований, награждение

 **Проведение мероприятия**

**Ведущий:**

- Здравствуйте, участники! Здравствуйте, болельщики! Здравствуйте, уважаемое жюри! Очень рады видеть всех на спортивных соревнованиях! Я не зря сейчас с вами поздоровалась, так как слово «здравствуйте» означает пожелание каждому из вас здоровья. И наши состязания будут сегодня посвящены спорту и здоровью. А название мероприятия носит символическое название - «Человек и его здоровье».

- Сегодня за звание самых ловких, умелых и сильных поборются сборные команды. Давайте встретим команды громкими и дружными аплодисментами (под музыку выходят команды).

Добро пожаловать, гости дорогие!

Веселья вам да радости желаем!

Давно мы вас ждем-поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

Сегодня праздник знатный

Вступил в свои права.

Улыбкой светлой, доброй

Приветствуем! Ура!

Спорт – это Жизнь!…
В том сомнения нет!
Спорт – это Мир! …
Без войны и без бед!
Спорт – это Молодость! …
Сила огня, воля к победе
И родная страна!
Спорт – это значит,
Образ здоровой жизни хранить!
Спорт – это значит, голы забивать,
А не в ворота свои пропускать!
Спорт –
Навстречу к нему мы сегодня идем

Только спортивным и ловким

По жизни легко идти.

И пусть трудны тренировки -

Победа ждет впереди!

Любые другие уловки

Не сманят нас с пути!

Дух спортивный сегодня

Наполнит наши сердца,

И за победу биться

Будем мы до конца!

Приветствие команд

Команда: «**Неболейки»**

Девиз: *Здоровье – в наших руках".*

Команда: "**Крепыши".**

Девиз: "*Спорт, ребята, очень нужен.Мы со спортом крепко дружим".*

По плечу победа смелым,

Ждет того большой успех,

Кто, не дрогнув, если нужно,

Вступит в бой один за всех.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Итак, команды, поприветствуйте друг друга!

Крепыши.

Мы любим песни, пляски,

Хоккей, футбол, салазки.

Мы сил не пожалеем –

Покажем, что умеем.

А если проиграем – на вас обиды нет.

Команде **"Неболейки"** –

Привет! Привет! Привет!

**Неболейки.**

Спорт –Помощник!

Спорт –Здоровье!

Спорт –Игра!

"Крепышам":

Физкульт-ура!

Делу – время, час – забаве.

**Ведущий:**

– Быстроту и ловкость, а также правильность выполнения эстафет будет оценивать компетентное жюри: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поприветствуем их! (звучат аплодисменты)

**Ведущий:**

 - Желаем каждой команде не только побед, но и бодрого настроения в течение всех состязаний, а также, чтобы участие в эстафетах стало полезным в укреплении вашего здоровья. Но любые спортивные дистанции начинаются с разминки. Мы тоже не будем отставать от традиций и сделаем под музыку комплекс некоторых движений. Повторяйте их за мной и не забывайте улыбаться, ведь улыбка тоже укрепляет наше здоровье и помогает настроиться на победное настроение (идет разминка 3-5 минут).

**Ведущий:**

- Молодцы! Ну, что ж, разогрелись и пора нам переходить к самому интересному - эстафетам! Команды, приготовиться к забегам, занять свои места!

Пора начинать соревнования. Скажите, как называются международные спортивные соревнования, которые проводятся один раз в четыре года?(Олимпийские игры.)

Правильно. Вот мы сейчас на нашем празднике так же, как на большой Олимпиаде, зажжем свой маленький символический Олимпийский огонь. Олимпийских играх зажигают огонь самые достойные спортсмены и его приносят из Греции, передавая факел с огнем из рук в руки. Сначала мы проведем **эстафету "Бег с факелами**" и узнаем, какая команда самая быстрая.

Команды получают по одному макету-факелу. Игрок должен дойти до финиша, оббежать флажок и, вернувшись, передать факел следующему. Какая команда первая закончит, та победила.

Жюри подводит итоги.

**Эстафета «Извилистый бег».**

Спортивное оборудование: кегли.

Исходная позиция команды: в колонну по одному.

Правила эстафеты: по команде ведущего участники по очереди бегут по заданной дистанции, оббегая змейкой кегли туда и обратно. Победившей считается команда, первой справившейся с заданием.

**Эстафета «Все наоборот».**

Спортивное оборудование: флажок.

Исходная позиция команды: в колонну по одному, первый участник должен принять положение – лицом к команде.

Правила эстафеты: по команде ведущего, первый участник начинает бежать спиной до указанной линии туда и обратно, в руках у него флажок. Добежав до команды, передает флажок другому участнику, тот таким же образом преодолевает эстафету. Продолжается соревнование до тех пор, пока не пройдут все участники команды.

 **Эстафета «Мобильная помощь»**

Спортивное оборудование: 2 обруча, кегли.

Исходная позиция команды: по одному друг за другом, капитан стоит лицом к команде.

Правила эстафеты: у капитана в руках обруч. По команде он надевает обруч на первого члена команды и бежит с ним на противоположную сторону, где находится обруч (обозначенный пункт места назначения), лежащий на полу. Доставив участника, возвращается и повторяет все до тех пор, пока вся команда окажется в обруче. Сложность эстафеты: не только «перевезти» участников команды, но и всем удержаться в обруче, чтобы не заступить за его края.

Ведущий:

- Наши команды устали. Немного отдохните, наберитесь сил и послушайте песню в исполнении \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Внимание, **болельщики**, кон­курс для вас! Помогите закончить стихи. За победу болельщиков команде будет начислено два очка. На­чинаем!

Я начну, а вы кончайте.

Дружно хором отвечайте.

Игра веселая футбол —

Уже забили первый... (гол).

Вот разбежался быстро кто-то,

И без мяча влетел в... (ворота).

А Петя мяч ногою хлоп —

И угодил мальчишке в... (лоб).

Хохочет весело мальчишка,

На лбу растет большая... (шишка).

Но парню шишка нипочем,

Опять бежит он за... (мячом).

 **Эстафета «Неразлучные друзья».**

Спортивное оборудование: скакалка.

Исходная позиция команды: по парам, две ноги связаны».

Правила эстафеты: первые два участника бегут до указанной линии и в обратном направлении – у них связаны две ноги (левая – одного участника, правая – другого), передают эстафету следующей паре. Задача: не упасть во время бега. Если скакалка развязалась, то нужно ее снова закрепить и только после этого продолжить преодоление полосы.

**Эстафета с мячом**

Подоспела новая игра –

Нелегкое заданье.

За дело взяться вам пора

И проявить старанье.

Условия эстафеты: каждый член команды должен пробежать змейкой между разложенными на полу гимнастическими палками с мячом в руках, добежать и стать в обруч подбросить мяч вверх, хлопнув в ладони, поймать мяч, добежать обратно и бросить мяч следующему игроку. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету.

Спортсменами не рождаются, спортсменами становятся. Вы, ребята, еще раз нам это продемонстрировали в сложной эстафете. Мы увидели, как вам нравится заниматься физкультурой. Возможно, кто-нибудь из вас станет спортсменом, возможно знаменитым, и будет защищать честь своего города или даже страны на Олимпийских играх, тем более что наша  страна славится высокими достижениями в спорте.

**Эстафета «Прямая осанка»**

Многие  знают, что залог здоровья – прямая осанка. Вы сейчас в этом убедитесь.

Необходимо пройти до финиша со спичечным коробком на голове, добежать  до старта и передать коробок следующему игроку.

Игр весёлых много знаем.

И с удовольствием в них мы играем

Поиграем и сейчас.

**Игра «Кто быстрей»**

На полу два обруча между ними скакалка. Обручи надо оббежать и схватить скакалку.

Участнику задаётся пример по таблице умножения на карточке. Если ответ правильный, то он забирает по одному спортивному предмету, который в обруче и передаёт эстафету следующему игроку.

 **Эстафета «Прыгунок».**

Спортивное оборудование: кегли.

Исходная позиция команды: по парам – один занимает положение, сидя, другой находится за спиной стоя.

Правила эстафеты: по команде пара начинает прохождение эстафеты таким образом. Участник, стоящий сзади, перепрыгивает через сидящего, затем они меняются ролями и так до тех пор, пока они, прыгая, не достигнут стоящей впереди кегли. Затем оббегают ее и возвращаются на место обыкновенным бегом. Передают эстафету следующим.

**Эстафета «Прыжки через скакалку»**

Дорогие ребята! Соревнования подходят к концу. Сейчас по сложившейся традиции проведем заклю­чительную эстафету, которая и определит победите­ля.

**Эстафета «Болото »**

Объявляю чрезвычайное положение. Вам нужно **пройти по болоту**. Безопасный путь это только островки. Идти нужно только по ним.

- Молодцы! Вот незаметно подошли к концу наши состязания. Да, потрудились все на славу! Пора подвести итоги. А пока судейская коллегия этим занимается, для вас звучит музыкальный подарок.

 (Работа жюри по подведению итогов).

Ведущий: Итак, пока жюри подсчитывает окончательные ре­зультаты финальной встречи посмотрим сценку о секретах здоровья.

*Просмотр сценки о секретах здоровья.*

После сценки жюри подводит итоги, объявляет результаты, награждаются победители.

Жюри напоминает, что в этой встрече проигравших нет — выиграли все, так как эти соревнования помогли вам подружиться со спортом. Желаем ребятам дальнейших успехов в спорте и в предстоя­щей учебе.

**Ведущий:**

Отдохнули вы на славу,

Победили вы по праву.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

 Проживешь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

Праздник нам кончать пора –

Крикнем празднику: "Ура"!

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие побудило вас к укреплению физической закалки и соблюдению здорового образа жизни. Занимайтесь чаще спортом, делайте зарядку по утрам и живите здорово! Желаю вам реализации сокровенных желаний и личных спортивных рекордов и достижений!