

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско - юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области

«Весёлый день здоровья»

(Сценарий спортивных соревнований)

Педагог-организатор:
С.В.Коробейникова

2021 год



Цель: формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни учащихся.

Задачи:

1. Популяризация спортивного стиля жизни детей.
2. Укрепление здоровья учащихся.
3. Совершенствование навыков межличностного общения детей.

Под звуки спортивного марша учащиеся и педагоги входят в зал для открытия Дня здоровья

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают Всемирный день здоровья. В этот день во всем мире проходят спортивные соревнования и праздники, чтобы дети всей планеты росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными! А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что же такое здоровье?

Здоровье – это когда тебе хорошо!

Здоровье – это когда ничего не болит!

Здоровье – это красота!

Здоровье – это сила!

Здоровье – это гибкость и стройность!

Здоровье – это выносливость!

Здоровье – это гармония!

Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Ведущий: Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет.

Ребята! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”.

В этот замечательный день наш спортивный праздник унесет нас по дорожкам спортивных эстафет. Мы надеемся, что болельщики примут активное участие в поддержке своих команд, ведь в спорте, несомненно, нужна, поддержка друзей. Давайте проверим стартовую готовность наших болельщиков.

Ведущий: Ни одно соревнование не обходится без судей. Представляем наше уважаемое жюри:

1. Валентина Михайловна Алеева – заместитель директора по учебной работе ДЮЦ «Гармония».

2. Елена Яковлевна Верлова – педагог дополнительного образования ДЮОЦ «Гармония».

3. Денис Сергеевич Часовников - педагог дополнительного образования ДЮОЦ «Гармония».

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Ведущий: Дорогие участники соревнований, я хочу вас познакомить с правилами безопасности при выполнении заданий.

Правила безопасности в эстафетах:

1. Внимательно слушать и четко выполнять задание.
2. Выполнять эстафету только по своей дорожке.
3. После передачи эстафеты встать в конец своей колонны.
4. Запрещается: начинать эстафету без сигнала ведущего.

Ведущий: Дорогие участники соревнований, неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас! А теперь приступаем к нашим эстафетам.

1 эстафета «Сели-встали»

Ведущий: По команде «Сели!» все участники команды должны быстро сесть на корточки. По команде «Встали!» — встать. С каждым разом темп команд должен увеличиваться. Такие команды нужно повторить 10 раз, а в конце «Прыжок!». Победит команда, которая быстрее всех правильно среагирует. За победу присуждается 5 баллов.

2 эстафета «Дружные ребята»

Ведущий: Внимание! Внимание! Эстафета вторая «Дружные ребята». Участники команд разбиваются в пары, становятся лицом друг другу. Мяч закрепляют между грудными клетками, руки за спиной. В таком положении нужно обогнуть сигнальный конус, вернуться назад и передать мяч следующей паре.

3 эстафета «Веселый хоккей»

Ведущий: Для вас, ребята, эстафета «Веселый хоккей», смелей в ворота бей! На старт выходят команды по очереди. Напротив команды стоят конусы в виде ворот. Каждый из участников должен забить клюшкой маленький мяч в

ворота. У каждого игрока 1 попытка. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей.

А теперь пока команды отдыхают **вопросы для болельщиков:**

1. Как называется начало забега? (старт)
2. Как называется окончание забега? (финиш)
3. Назовите виды спорта начинающиеся на букву «б»? (баскетбол, бадминтон, бейсбол, биатлон, бобслей, бокс, борьба)
4. Назовите виды спортивных мячей? (баскетбольный, футбольный, волейбольный, гандбольный, ватерпольный, теннисный, бейсбольный, для хоккея на траве, гольф, конное поло)
5. Назовите Родину олимпийских игр? (Греция)
6. Где и как зажигается олимпийский огонь? (в Греции от солнечных лучей)
7. Что такое параолимпийские игры? (игры для инвалидов)
8. Назовите цвета олимпийских колец? (зеленый-Австралия, черный-Африка, красный-Америка, желтый-Азия, голубой-Европа)

4 эстафета «Шифроспорт»

Ведущий: На расстоянии 10 метров лежат карточки с буквами в разброс (по количеству игроков). Например, Т У Р Н И К. Игрок добегают до сигнального конуса, берет карточку с буквой и возвращается на старт и т.д. Когда все карточки игроки принесут, из них нужно составить слово. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. За победу в конкурсе команда получает 5 баллов.

5 эстафета «Передача мяча через голову»

Ведущий: Команда становится в шеренгу. Первый участник передает второму на вытянутых руках мяч. Второй передает третьему и так далее. Когда последний игрок получает мяч, он встает перед первым участником и снова передает мяч назад. Выигрывает та команда, чей лидер, который в начале конкурса стоял впереди шеренги, окажется снова на своем месте. За победу в конкурсе команда получает 5 баллов.

6 эстафета «Эстафета с обручами»

Ведущий: Первый участник бежит с обручем в руке до фишки, одевает обруч на фишку и обегает ее, бежит обратно, передаёт эстафету другому участнику. Следующий участник бежит по прямой забирает обруч, обегает фишку и бежит обратно, передает эстафету другому участнику и т.д. Побеждает команда, которая раньше всех выполнит задание.

7 эстафета «Веревочка под ногами»

Ведущий: Первый участник прыгает через скакалку до фишки, обегает ее, бежит обратно, отдает один конец скакалки второму участнику и вместе проносят скакалку под ногами всех участников, которые перепрыгивают скакалку, первый участник остается в конце колонны. Второй участник бежит со скакалкой до фишки, обегает ее, возвращается, отдает один конец скакалки третьему участнику, сам остается в конце колонны и т.д. Побеждает команда, которая раньше всех выполнит задание.

8 эстафета «Проведи мяч между кеглями»

Ведущий: Каждый участник должен провести клюшкой мяч между кегль и не сбить их. Вернувшись в команду передать мяч и клюшку следующему игроку.

Ведущий: Ребята, вы и закончились наши весёлые эстафеты. Пока жюри подводит итоги соревнований, мы проведем конкурс загадок с болельщиками.

Конкурс с болельщиками (загадки о спорте)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,
Нам нужна... (победа)

Победитель в спорт соревнованиях,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые
В спорт... (соревнованиях)

Громко музыка играет.
Класс движенья выполняет.
Не просты движения,
Это упражнения.
Гимнастика под музыку
Оздоровляет нас.
Скажите-ка название
Ее мне дружно, класс! (аэробика)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»: круг, а внутри — ничего. (обруч)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

Мяч в кольце! Команде гол! Мы играем в... (баскетбол)

Подведение итогов

Награждение команд

Ведущий: Несмотря на результаты сегодняшних соревнований, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения! Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы “День Здоровья” у вас был каждый день. Растите крепкими, здоровыми и ловкими