

Сценарий спортивного праздника «Здоровому все здорово» для учащихся начальной школы на свежем воздухе»

Назначение: данный праздник проводится в школе, посвящен Дню здоровья. Данное мероприятие может быть интересно учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, работникам летних лагерей.

Описание: эстафеты являются универсальным средством физического воспитания. Эстафеты проходят на свежем воздухе и способствуют решению важнейших педагогических и специальных задач физической культуры.

Цель: привлечение учащихся к здоровому образу жизни, занятиям спортом.

Задачи:

1. Укрепление здоровья подрастающего поколения, привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Воспитание чувства коллективизма.



Ход праздника

Звучит музыка «Физкультура» ребята собираются на спортивной площадке.

Ведущий:

Приветствуем всех,

Кто время нашел,

И в школу на праздник здоровья пришел!

Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,

Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Дорогие ребята, в нашей школе этот день посвящен **ЗДОРОВЬЮ**. Здоровье – это самое важное для человека, вы со мной согласны? А что нужно делать,

чтобы быть здоровым, крепким? (*Ответы детей*).

Ведущий: Ребята, здоровье человека – это главная ценность в жизни.

Здоровье не купишь за деньги. Все мы хотим быть крепкими и здоровыми.

Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки. Для чего нужна зарядка? (*Ответы детей*).

Учитель физкультуры командует: **“На зарядку - становись!”** и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренней зарядки.

Помощники учащиеся 5-х классов становятся перед детьми и помогают учителю выполнить зарядку.

Зарядка все наоборот.

Руководитель медленно читает стихотворение, а участники стараются, не пропуская и наоборот выполнить все упражнения, которые там есть, первый раз выполняя, так как сказано в тексте, а при повторном проведении делая всё наоборот. *Нам с тобой нужна разрядка – необычная зарядка, Будем делать, только вот - делать – всё наоборот!*

Приступаем мы к зарядке!

Вместе пятки, врозь носки (носки вместе, пятки врозь);

И вместе пятки, врозь носки! (не меняют положения);

Приседания и прыжки! (стоят на месте);

Носок, пяточка, носок (ставят ногу сначала на пятку, потом на носок, потом опять на пятку);

Вправо сделаем прыжок, (выполняют прыжок влево);

И на место тихо сядем, (с шумом становятся на место);

Рукой волосы пригладим, (взъерошивают волосы);

Мы собрались с вами в зале, походили (стоят на месте);

- постояли, (ходьба на месте);

И хотя мы не устали,

Сели (стоят на месте) – встали (сели на пол);

Сели (стоят на месте) – встали (сели на пол);

Ноги вместе (положение ноги врозь); Ноги врозь (положение ноги вместе);

Упражнение началось!

И теперь на радость вам, руки поднесем к плечам! (руки на пояс);

И на пояс их поставим, (руки к плечам);

Вверх поднимем, (опускают руки) – опускаем! (поднимают вверх); Руки вверх (опускают руки) и руки вниз (поднимают руки).

Ложись на пол, не ленись!

А теперь вместе с тобою машем левой ногою, (махи правой рукой);

теперь правой – дружок (махи левой рукой);

Вперёд делаем прыжок! (прыжок назад)

Три шага идём вперед и направо поворот, (три шага назад и поворот налево)

Шага три теперь назад, и наклонимся назад, (три шага вперёд и наклон вперёд)

Если вы уже устали – сели (стоят на месте) – встали (сели на пол); сели

(стоят на месте)- встали (сели на пол);
Кто всё сделал, молодец, вот зарядке и конец!

Ведущий:

А провести этот замечательный праздник нам поможет компетентное жюри:
Инструктора по плаванию Стан Н.В.; Непомнящий С.В.;

Учитель физической культуры Мязин Д.А.

А теперь продолжаем наш праздник «Здоровому все здорово». И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

Каждая команда делится пополам и выстраивается в колонну по одному за линиями, расположенными на расстоянии 15 метров друг от друга как при проведении встречных эстафет.

Ведущий: Ребята, когда вы будете готовы поднимите руки вверх и всем вместе ответьте ДА!

Ребята вы готовы?!

Учащиеся: подняли руки вверх и кричат ДА!

Ведущий: Ну, тогда начинаем!

1 конкурс «Ну улыбнись!»

Инвентарь: два воздушных шара и одна фишка на команду.

Содержание и ход эстафеты: у первых участников с двух сторон по воздушному шару, на середине между командами лежат фишки. По сигналу руководителя первые игроки каждой из команд одновременно бегут навстречу друг другу останавливаются на середине, передают друг другу воздушные шарики, и, возвращаясь назад бегом, передают свои воздушные шарики следующим игрокам, которые в свою очередь, делают то же самое. Эстафета заканчивается, как только игроки последней пары поменялись друг с другом шариками и вернулись за линию старта.

Результат: побеждает команда, которая первая справилась с заданием.

Ведущий: ну ребята Вы все молодцы, очень хорошо справились с заданием, а теперь посмотрим, какие вы умелые и как справляетесь с трудностями.

2 конкурс «Не оступись!»

Инвентарь: 2 обруча для каждой команды.

Подготовка: в руках у игроков, которые стоят первыми в командах, с одной стороны по два обруча.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу первые игроки кладут один обруч на площадку, становятся в пространство внутри обруча, затем кладут следующий и перебегают в него, после чего, находясь внутри второго обруча, берут первый обруч и кладут его перед собой и перебегают в него и т.д., пока не переправятся на другую сторону, после чего передают оба обруча в руки своему товарищу, который повторяет задание в противоположную сторону и т.д.

Результат: побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой

выполнила задание.

Ведущий: Вы все большие молодцы, очень хорошо справились с заданием, а теперь посмотрим, как наши учителя помогут вам справиться со следующим заданием.

3 конкурс «Не промахнись!»

Инвентарь: 2 обруча, одна корзина и 20 шишек для каждой команды.

Подготовка: в руках у учителя корзина, он становится посередине своей команды. На расстоянии 2 метра от учителя в одну и другую сторону кладутся обручи, в каждый обруч по 10 шишек.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу первые игроки с одной стороны бегут к обручу, становятся в него, берут одну шишку и метают в корзину, учитель старается поймать шишку. Затем игрок, который метал, разворачивается и бежит обратно в свою колонну. Учитель поворачивается, это сигнал для начала бега следующего участника с другой стороны, который повторяет задание и т.д.

Результат: побеждает команда, которая первой выполнила задание. За большее количество попаданий дополнительный балл.

Ведущий: ну вот вы справились с заданием, а учителя вам очень помогли в этом, ну а теперь мы будем соревноваться дальше, а учителя будут болеть за вас.

4 конкурс «Не ошибись!»

Инвентарь: волейбольные мячи для каждой команды.

Подготовка: на середине между каждой командой кладется обруч, в котором лежит мяч.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя первые игроки подбегают к обручу, становятся в него и берут в руки мяч, после чего выполняют подбрасывание мяча двумя руками на высоту не менее двух метров, приседают, касаясь пола двумя руками, встают и ловят мяч, кладут обратно в обруч. Затем бегут вперёд и передают эстафету своему участнику на другой стороне, касанием ладони следующему участнику и т.д. Эстафета заканчивается, когда участники поменяются местами.

Результат: побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой выполнила задание.

5 конкурс «Не урони!»

Инвентарь: две гимнастические палки и один воздушный шарик для каждой команды.

Подготовка: в руках у первых участников две гимнастические палки, которыми они зажимают воздушный шарик и переносят его таким способом.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя игроки с палками начинают бег, стараясь не уронить воздушный шарик, и передают эстафету следующему участнику, который, в свою очередь повторяет задание.

Результат: побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой выполнила задание.

6 конкурс «Не задень!»

Инвентарь: скакалки по количеству команд, фишки (7 шт. на каждую команду)

Подготовка: напротив, каждой команды на расстоянии 1 - 2 метров друг от друга в одну линию расставляется 7 фишек. В руках у игроков, стоящих первыми, скакалки, которые они держат за ручки, а свободный конец скакалки «хвост змеи» свободно лежит на полу.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя, первые игроки команд бегут, держа скакалку за ручку одной рукой, оббегая змейкой каждую фишку, стараясь пройти их таким образом, чтобы ручка не задела и не сбила не одну из фишек. Оббежав последнюю фишку, игрок передает скакалку своему участнику, стоящему напротив, который, в свою очередь, повторяет задание.

Результат: побеждает команда, которая допустила меньше ошибок и первой выполнила задание.

7 конкурс «Ну отгадай!»

Инвентарь: пословицы (поговорки) о здоровье по количеству команд, состоящие из пяти слов (для каждой команды на бумаге определенного цвета).

Подготовка: на территории спортивных площадок по всей территории разложены слова для всех команд.

Содержание и ход эстафеты: по сигналу руководителя все участнику выбегают на спортивные площадки и ищут только свои слова (5 шт.). Сложив слова правильно, громко все вместе произносят пословицу (поговорку).

Результат: побеждает команда, которая первой выполнила задание.

Ведущий: ну вот и подошёл к концу наш замечательный праздник, на котором мы получили заряд бодрости, море позитива и массу положительных эмоций.

Пока жюри подводит итоги, мы поиграем с вами в игру на внимание «*Потопали - Похлопали*».

Слово предоставляется жюри, награждение команд.

Всем желаем здоровья, никогда не болеть и заниматься спортом!!!

Ведущий:

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься,

И здоровым не скучать.

До новых встреч!!!