# Шевякова Светлана Антоновна

МАОУ лицей № 21

Учитель физической культуры

**Спортивный праздник “День здоровья”**

**Под звуки марша команды входят в спортивный зал и занимают отведенные места.**

**Построение команд**

**Ведущий 1:** Добрый день, уважаемые гости, участники праздника, учителя и учащиеся лицея!

**Ведущий 2:** Сегодня 7 апреля - Всемирный день здоровья. Он отмечается с 7 апреля 1948 года, когда был принят Устав Всемирной организации здравоохранения.

**Ведущий 1:** Мы приглашаем вас на наш спортивный праздник **“День здоровья”**…

**Ведущий 2:** Где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

**Ведущий 1:** Сегодня здесь, в спортивном зале
Мы спорт, уменье совместим.
Мы этот славный праздник с Вами
Прекрасным играм посвятим.

**Ведущий 2:** Мы видим здесь приветливые лица
Спортивный дух мы чувствуем вокруг
У каждого здесь сердце олимпийца
Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Ведущий 1:** Тот победит в соревнованье
Кто меток, ловок и силен,
Покажет все свое уменье
Кто духом, телом закален.

**Ведущий 2:** Мы начинаем!!!

**Ведущий 1:** За каждой командой закреплен судья, который следит за правильным выполнением всех конкурсов – этапов:

**Ведущий 2:** Справедливое жюри наших соревнований:

*Во время игр – эстафет играет музыка, звучат веселые песни.*

**Эстафета 1 “Познакомимся”.**

Напротив 4-х команд (на стене) расположен ватман. По команде первый участник, в руке которого находится маркер, добегает до указанной отметки и пишет свое имя на ватмане, возвращается и передает маркер следующему игроку.

***Выступление группы поддержки 5 «А»***

**Эстафета 2 “Наведи порядок”.**

Десять предметов находятся на расстоянии друг от друга до фишки. По команде первый участник должен собрать предметы в мешок, оббежать фишку и возвращаясь разложить все предметы обратно, передав **эстафету следующему.**

***Выступление группы поддержки 5 «Б»***

**Эстафета 3 “Бег в мешках”**

Придерживая мешки руками возле пояса, они прыгают до обозначенного места. Оббежав его, дети возвращаются к своим колоннам, вылезают из мешков, передают их следующим. Так продолжается до тех пор, пока все дети не пробегут в мешках. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

***Выступление группы поддержки 7 «А»***

**Эстафета 4 “ Упертый воздушный шарик”.**

Команда разбивается на пары. Задача пары: пронести воздушный шарик между своими лбами до фишки и обратно. После этого шарик передается следующей паре. Участникам нельзя касаться руками мяча. При падении мяча вернуть его и продолжать движение. Побеждает команда, которая быстрее всех справиться с этим заданием.

***Выступление группы поддержки 8 «А»***

**Эстафета 5 “ Бег со скакалкой”**

***Выступление группы поддержки 8 «Б»***

**Эстафета 6 “ Самые ловкие”**

**В парах . По сигналу участники начинают перешагивать через гимнастическую палку.**

***Выступление группы поддержки 9 «А»***

**Эстафета 7 “ Догони меня”**

**По сигналу каждый участник должен про прыгать через обруч до фишки.**

***Выступление группы поддержки 9 «Б»***

**Эстафета 8 “Кенгуру”.**

По сигналу первый участник зажимает между коленями мяч и прыгает до фишки и обратно, передавая эстафету другому.

***Выступление группы поддержки 10 «А»***

**Эстафета 9 “Лабиринт”.**

Пройти через обручи.

***Выступление группы поддержки 10 «Б»***

**Эстафета 10 “Переправа с обручами”**

В руках у направляющих по 3 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний передает обруч первому и продолжают движение вперед, так же **последний игрок собирает за собой обручи**, и вся команда быстро возвращается на место старта.Категорически запрещается ступать ногой за пределы обруча

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

***Выступление группы поддержки 11 «А»***

**Перетягивание каната**

Сейчас командам предоставим
Возможность силу проявить.
Канат тянуть им сейчас придется,
А, ну болельщик, помоги!

*(Командное перетягивание каната)*

## *Выступление группы поддержки 11 «Б»*

***Выступление группы поддержки 11 «В»***

**Когда жюри подводит итоги Викторина**

Сила знаний всем известна,
Надо знания ценить.
С книгой умной, интересной,
Стоит каждому дружить.
Книг о спорте много разных.
На любой найдется вкус.
Спорт возвышенно – прекрасный,
Он достоин всех искусств!

Сегодня вам предстоит принять участие в Спортивной викторине,вопросы которой будут касаться вредных при­вычек, истории возникновения олимпийских игр, а также вас ждут творческие задания.

ВОПРОСЫ

1.Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками.

(волейбол, баскетбол, гандбол, теннис-корт, настольный теннис, водное поло, бейсбол, лапта, регби, американский футбол)

2.При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобиля. Как называется этот газ? (угарный газ)

3.Какой орган вместе с легкими больше всего страдает от курения? (сердце)

4. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения?

(нет)

5.Где и когда проводилась первая олимпиада?

(в Греции в 776г. до н. э.)

6.В каком году олимпиада проводилась в Москве?

(в 1980 году)

7.Сколько колец на олимпийском флаге и какого цвета? (5 - зеленый, голубой, желтый, черный, красный)

8. Вспомнить поговорку о чистоте.

11. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание? (верно)

12. Что означает понятие «пассивное курение»? (когда сидишь рядом с курящим)

13. Назовите вредные составляющие табачного дыма? (никотин., табачная смола, угарный газ)

14. Если человек в течение года выкуривает 1 пачку сигарет в день, сколько табачной смолы оседает в его легких? (около литра)

15. Сколько известных канцерогенных веществ содержится в среднем в одной сигарете - 4,8,12 или 15?

(15)

16. Агитация здорового образа жизни.

(Подумайте и скажите рекламу за здоровый образ жизни)

17. Назовите вредные привычки, которые плохо влияют на здоровье?

22.Хоккей, борьба и биатлон, и бокс, и плавание он.

(спорт)

23 . Как называется болезнь, которой во Франции страдают около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза и полиомиелита вместе взятых.

(Алкоголизм)

24.Что по одной народной китайской мудрости приносит 100 горестей "и 1 радость?

(алкогольные напитки)

25. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность?

(никотин)

28. Брегг говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это - естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3-х докторов.

(солнце, воздух и вода)

29.Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был одним единственным видом легкой атлетики. Какой?

(бег)

30.Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире - это насморк, а что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью?

(кариес)

31.Какая страна является родиной футбола?

(Англия)

32.Сколько клеточек одного цвета имеет шахматная доска?

(32)

33.Как называется наиболее распространенный способ прыжка в высоту? (фосбери-флоп)

34. Русская спортивная игра, основанная на приемах защиты.

(самбо)

35. Помещение для стрельбы по мишеням.

(тир)

36. Вид спорта, в котором силен Евгений Кафельников.

(теннис)

38. Сколько минут длится период в хоккее.

(20 минут)

39. Какой вид спорта появился в Японии?

- Дзюдо

- Карате

- Кэндо

- ***Сумо (поединок гигцнтов - двух могучих борцов).***

1. В здоровом теле...

*(здоровый дух)*

1. Голову держи в холоде...

(*а ноги в тепле)*

**Ведущий:** Для подведения итогов приглашается….

**Подведение итогов.**

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

**Ведущий:** Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие,
Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет,
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет,
Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего.
А все хорошее друзья,
Дается нам недешево.

Затем участники праздника под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.