

Сценарий праздника "День здоровья"

Сегодня собрались мы здесь

Вам показать свои старанья-

День Здоровья

Устраивает состязания!

Произнесем «клятву»

Навеки спорту верным быть:

Клянемся!

Здоровье с юности хранить:

Клянемся!

Не плакать и не унывать:

Клянемся!

Соперников не обижать:

Клянемся!

Соревнования любить:

Клянемся!

Стараться в играх первым быть

Клянемся!

Какой класс я назовут то вы отзовитесь как ни будь (можете потопать , похлопать, покричать, повизжать), чтобы мы поняли что вы с нами. (переключка классов). Каждый класс представляет себя, название команды и ваш девиз!

- Сегодня вам предстоит пройти игры по станциям станции. Для того чтобы начать мероприятия я предлагаю, капитанам команды получить маршрутные листы.

— Но, а мы переходим к игре по станциям, удачи вам!!

1.«Олимпийское движение» (За каждый ответ по баллу)

Вопросы:

1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)
- 10
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (Сочи)
13. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)

2. Станция “ В здоровом теле-----здоровый дух”

Сначала проведем построение!! По моей команде, вы должны построиться в тот строй, который я вам скажу!!!

- Квадрат
- Круг
- Треугольник

Пословицы о здоровье(ваша задача - закончить высказывание)

Человека лень не кормит, да ещё здоровье-----портит
Если хочешь быть здоров-----закаляйся
Болен - лечись, а здоров----- берегись
Главное, не красивым быть, а-----здоровым
Курить здоровью ----вредить
Где здоровье, там и красота
Кто не болен, тот здоровью цены не----знает
Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял-----всё потерял
Чистота- половина-----здоровья
Болезнь, да горе любого---изведут
После обеда полежи, а после ужина---походи
Баня всякого---лечит
Не по лесу болезнь ходит, а по---- людям
Здоровье сгубишь, новое не----купишь

3. Станция «Прыг-скок» — прыжки в мешках

4. «Паутина»

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями – 2,5 метра. Верхняя веревка – на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя – на высоте 0,3 метра. Ячейки «паутины» такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на две-три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от «паутины».

Задание: пролезть всей группе сквозь «паутину».

Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- нельзя касаться «паутины» (веревки);
- при касании любым участником «паутины» (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего: использовать ячейки «паутины» вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

5. «Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу скамейку

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стал первым с начала другого,

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

6. «Квадрат»

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

7.«Пенальти»

Исходные условия: на расстоянии 10 метров перед футбольными воротами шириной 3 метра установлен футбольный мяч.

Задание: группе забить ногой мяч в ворота 10 раз подряд с расстояния 10 метров.

Ограничения: при промахе счет забитых мячей идет с начала.

8. «Подтягивание»

Исходные условия: класс находится перед турником. Задание: подтянуться всей группе 60 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

Ведущий: - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания.

Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

Ну а пока «Музыкальная мозаика» — песни на тему «Лето» Я уверена, что вы знаете много песен и сейчас с помощью этих песен каждый класс покажет всем своё настроение.

Награждение!!!

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!