

Муниципальное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Центр внешкольной работы
«Приоритет»

Сценарий

Спортивно-развлекательная программа
"В здоровом теле – здоровый дух"

Целевая аудитория: учащиеся 10-13 лет

Педагог - организатор: Калашникова Жанна Ивановна

г. Ярославль

Мероприятие проводится на любой игровой площадке, в спортивном зале. Участие принимают 3 команды детей по 5 участников. До начала конкурса формируются команды, участники которых выбирают своего капитана, придумывают название, девиз и кричалку.

Цель: популяризация и пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;
- привлечение детей к занятию физкультурой и спортом;
- воспитание толерантности и умения работать в команде;
- обеспечение содержательного и полезного досуга детей.

Оборудование и материалы: волейбольные мячи (по количеству команд), яблоки и самодельные градусники (по количеству команд), дипломы.

Ход мероприятия 1.Приветствие ведущего и мотивация участников

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на нашей спортивно-развлекательной программе «В здоровом теле – здоровый дух». Жизнь - это движение, здоровье и красота. Пока человек здоров и работоспособен, он редко думает о возможных заболеваниях. Ему просто некогда! Наполненность и ритм современной жизни не позволяет останавливаться. Остановишься – отстанешь. Есть ли время задуматься о себе? А задуматься нужно, и как можно раньше! Что делать? Как быть здоровым? В жизни у каждого человека есть свой выбор. Здоровье в зрелом и пожилом возрасте зависит от образа жизни в детстве и юности, так что задумайтесь, ребята, как себя вести, чем заниматься и чему отдавать предпочтение.

2. Интервью со зрителями и участниками

- Что, по-вашему, включает в себя понятие здоровый образ жизни?
- Как вы следите за своим здоровьем?
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

3. Представление участников конкурсной программы

Ведущий. Итак, сегодня в нашем конкурсе будут принимать участие самые быстрые, ловкие и находчивые ребята. Давайте с ними познакомимся (капитаны представляют свои команды: говорят название, девиз и кричалку).

4. Представление жюри

Ведущий. С нашими участниками мы уже познакомились. А вот оценивать их спортивную подготовку, ловкость, находчивость и артистизм будут позитивные, влюбленные в спорт и в жизнь профессионалы своего дела и опытные эксперты (представление жюри)

5. Конкурсная программа

I конкурс «Начинаю бодро утро»

Ведущий. Прежде, чем мы приступим к первому заданию, отгадайте загадку:

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кроватьку,

Быстро делаю... (зарядку)

Итак, первый конкурс называется «**Начинаю бодро утро**». А что нужно сделать, чтобы утро стало не только добрым, но и бодрым? Правильно, сделать зарядку. И сейчас наши команды предложат нам свой вариант бодрого утра, т.е. зарядки. Капитаны показывают своей команде упражнения, а участники команды повторяют их. Учитываются точность и синхронность выполнения движения.

Жюри будет выставять оценки от 1 до 5 баллов.

II конкурс «Мы всегда на страже»

Ведущий. В спорте главное – это дисциплина, тренировка и точность выполнения упражнений и команд. Следующий конкурс нашей программы – «Мы всегда на страже», или, проще говоря, строевая подготовка. Я буду давать команды, а вы их будете выполнять всей командой. Оценивается точность и синхронность исполнения задания.

Команды также получают от 1 до 5 баллов.

(ведущий дает команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На месте шагом марш!», «Стой, раз-два!»; до начала данного конкурса команды можно повторить; оценки жюри).

III конкурс «Спорт – наш лучший друг»

Ведущий. Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому заданием следующего конкурса будет ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов – спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял кружок. За правильный ответ команда получает один балл.

1. Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет:

- а) воланчик (**бадминтон**);
- б) клюшка (**хоккей**);
- в) обруч (**гимнастика**);
- г) коньки (**фигурное катание**);
- д) ракетка (**теннис, бадминтон**);
- е) штанга (**тяжелая атлетика**);

ж) ворота (**футбол, хоккей**);

з) скакалка (**гимнастика**).

2. Что означает термин «Аут» в футболе? (**мяч вне поля**)

3. К какому виду спорта относится термин «Двойной тулуп»?

(**фигурное катание**)

4. К какому виду спорта относятся термины «Шах» и «Мат»? (**шахматы**)

IV конкурс Эстафета «Кенгуру»

Ведущий. Итак, пришло время посмотреть и оценить, как наши участники физически развиты и подготовлены. Следующий конкурс нашей программы – это эстафета «Кенгуру». Как передвигается этот зверь? (**прыжками**) Вот и нашим участникам нужно будет по одному допрыгать до обозначенной цели и обратно к команде, зажав мяч коленями. Команде, которая быстрее и точнее справится с заданием, дается 5 баллов, второй – 3, третьей – 1 балл.

(Проводится эстафета под музыку; оценки жюри).

V конкурс «Колыбельная песня»

Ведущий. Здоровье – это полноценный отдых и, конечно же, здоровый сон. А чтобы детям крепко заснуть, что для этого нужно? Конечно, колыбельная песня. Следующий конкурс нашей программы так и называется «Колыбельная песня». Нашим командам дается 2 минуты для подготовки, по истечении которых вам, уважаемые участники, нужно будет вместе, всей командой, пропеть колыбельную. Оцениваются не только вокальные данные, но и синхронность, оригинальность исполнения. Оценивается конкурс от 1 до 5 баллов.

Игра со зрителями «Полезное – неполезное»

Ведущий. Ну а пока наши участники готовятся, мы с вами, уважаемые зрители, поиграем. Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – вредно». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!»

Молоко, малина, чипсы, калина, жвачка, брусника, кока-кола, земляника, леденцы, шоколад, яблоко, мармелад, творог, печенье, капуста, варенье.

(выступление команд; оценки жюри)

VI конкурс «Сбереги яблоко»

Ведущий. Мы продолжим тему здорового питания. По мнению большинства зрителей, как показала наша игра, яблоко является очень полезным продуктом. Поэтому сейчас мы его используем еще с большей пользой. Я приглашаю подойти ко мне по 2 участника от каждой команды. Следующий конкурс нашей программы называется «Сбереги яблоко». Задачей наших участников является за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. Пары участников от каждой команды выполняют задание по очереди. Команде, участники которой больше других присядут за 1 минуту, не уронив яблоко, получают 5 баллов, второй 4, третьей – 3 балла. (Выполнение участниками задания под музыку; оценки жюри).

VII конкурс «Передай градусник соседу - я больше не болею»

Ведущий. Быть здоровым – это значит не болеть.

- Ребята, скажите, пожалуйста, для чего нам мамы или медсестры ставят градусники? Правильно, чтобы измерить температуру.

- А какая температура считается нормальной для человека? Правильно 36,6 градусов.

- У всех сейчас такая температура? Значит, мы все здоровы и градусники нам не нужны! Следующий конкурс нашей программы называется «**Передай градусник соседу – я больше не болею**» Задачей наших участников является передать самодельный градусник без помощи рук, чтобы градусник был под левой подмышкой следующего участника. Начинает конкурс капитан, который передает градусник следующему участнику, тот – следующему, а последний должен передать капитану. Таким образом, градусник должен оказаться у капитана команды. Тогда задание считается выполненным. Все команды выполняют задание под музыку одновременно. Команде, которая справится с заданием быстрее других, правильно выполняя все условия конкурса, получает 5 баллов, вторая 4, третья 3 балла.

(команды под музыку выполняют задание; оценки жюри).

VIII конкурс «Затанцуйся»

Ведущий. Здоровье, как мы уже говорили раньше, — это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм. Итак, заключительный конкурс нашей программы называется «Затанцуйся». Задачей наших участников является танцевать всей командой, повторяя движения, которые показывает им капитан. Все команды-участницы танцуют одновременно. Оценивается синхронность и точность выполнения движений, а также оригинальность композиции танца. Команде, которая, по мнению жюри, лучше других справится с заданием, получает 5 баллов, вторая 4, третья 3 балла. (звучит нарезка мелодий и песен разных жанров и направлений; команды выполняют задание конкурса; оценки жюри).

6. Поведение итогов конкурсной программы, награждение (победительницей является та команда, которая набрала больше баллов).

7. Итог программы

Ведущий. Вот и подошла к концу наша встреча. И совсем не важно, кто сегодня набрал больше баллов. Самым главным в любом конкурсе является не победа, а участие. А цель нашей программы – это наше здоровье. Помните, что здоровье нужно беречь и укреплять еще с детства. И тогда вас ждет долгая, веселая и счастливая жизнь.

Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!

Общее количество баллов 3 команд

Номер конкурса	Общее кол-во баллов
I конкурс «Начинаю доброе утро»	
II конкурс «Мы всегда на страже»	
III конкурс «Спорт - наш лучший друг»	
IV конкурс эстафета «Кенгуру»	
V конкурс «Колыбельная песня»	
VI конкурс «Сбереги яблоко»	
VII конкурс «Передай градусник соседу – я больше не болею»	
VIII конкурс «Затанцуйся»	

Первое место команда _____ с общим счетом _____

Первое место команда _____ с общим счетом _____

Третье место команда _____ с общим счетом _____

Член Жюри _____

Номер конкурса	Команда баллы	Команда баллы	Команда баллы	Общее кол-во баллов
I конкурс «Начинаю доброе утро» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
II конкурс «Мы всегда на страже» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
III конкурс «Спорт - наш лучший друг» Один балл за правильный ответ				
IV конкурс эстафета «Кенгуру» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
V конкурс «Колыбельная»				

песня» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
VI конкурс «Сбереги яблоко» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
VII конкурс «Передай градусник соседу – я больше не болею» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				
VIII конкурс «Затанцуйся» Первым – 5 баллов Вторым – 4 балла Третьим – 3 балл				