

Сценарий праздника «Будь здоров»

Цели и задачи:

- Привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- Организация досуга;
- Пропаганда физической культуры и спорта;
- Формирование физической красоты, силы, ловкости.

Ход мероприятия:

- Добрый день, дорогие друзья, уважаемые гости! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. И не важно, кто станет победителем в этом шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное –

Все хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады
Собрались не для награды.
Нам встречаться чаще нужно,
Чтобы все мы жили дружно.

- Что есть спорт в вашей жизни? Здоровье? Да. И, может быть, прежде всего, здоровье. Без хорошего здоровья жить, как известно, можно, но, что это за жизнь? Я лично признаю только ту жизнь, которая не теплится, не тлеет, а кипит, бурлит, горит. Для этого кипения, бурления, горения нужна энергия — много энергии!

- А теперь ответьте, что нам дает энергию, силу, радость, бодрость, здоровье? И, думаю, нет у всех присутствующих здесь другого столь же мощного источника необходимой жизненной энергии.

- Дорогие друзья! Уважаемые гости! Запомните эту дату – _____! Сегодня в замечательном месте – _____ - проходят соревнования «Веселые старты». Это необыкновенное событие. Боги Олимпа спустились сюда, чтобы приветствовать всех участников соревнований. Встречайте!

(Представление членов жюри)

- О, славные граждане страны прекрасной,
Зная о вашем желании стать совершенней,
Боги Олимпа спустились на праздник спортивный
И объявляют сейчас Веселые старты!
Будьте сильны и ловки! И подвижны и быстры!

- Внимание! Сейчас будет с вами говорить главный судья соревнований _____.

- Спортсмены, помните: Честь защитить вы должны и свою, и честь команды. Только достойные команды одержат победу! Будьте ж успешны, а судьи вам в этом помогут. Мы же желаем вам всем стать еще совершенней, да укрепить в жизни вашей стремление к победе!

- Участники соревнований, к принятию **клятвы** готовы?

- От имени всех спортсменов, участников Веселых стартов торжественно клянемся:

- быть верными правилам спортивных соревнований, Клянемся!

- уважать своих соперников и вести честную спортивную борьбу, Клянемся!
- выполнять законы добра, взаимовыручки, дружбы и милосердия. Клянемся!

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

- Веселые старты – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт – это мир. Да здравствуют физическая культура и спорт, да здравствуют Веселые старты! Ура! Ура! Ура!

- Объяснение порядка проведения соревнований:

1. От каждой команды по 6 человек будут участвовать в соревнованиях «Веселые старты». У каждой команды будут свои консультанты. Вашими консультантами будут:

- команда №1 –
- команда №2 –

2. В это же время еще по 3 человека от команды будут соревноваться в искусстве составления коллажей под девизом «Сегодня мы лучше, чем вчера». Объяснять все правила и помогать Вам в работе будет _____

(выстроить команды, отправить коллажистов)

ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

- Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов. Сейчас команды одновременно будут проводить разминку вместе с героями сказки «Репка», а мы посмотрим, насколько качественно, эффективно, весело, дружно и согласованно команды подготовят себя к дальнейшему испытанию.

1. «Репка» (из предоставленных реквизитов переодеться в героев сказки «Репка» и выстроиться в нужном порядке)

2. «Мяч между ног»

Конкурс зажигательный – самый обаятельный.

Победу здесь одержит тот, кому сегодня повезет.

Скачи, как конь или олень, но мяч держи в ногах сильней.

3. “Переход болота”

У первых участников по 2 листка бумаги. Задача – пройти через “болото” переступая по “кочкам” - листам бумаги. Нужно положить “кочку” на пол, встать на нее двумя ногами, а другую “кочку” положить впереди себя. Побеждает та команда, которая первая прошла “болото”

4. “Держи голову в холоде, а ноги в тепле”

Силу, ловкость показали, бегали и отдыхали

А теперь такой вот конкурс вам, команды, предстоит:

Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит.

Ну, а чтоб не просто бегать, с этим справимся и мы -

Мы на ноги вам наденем пусть не путы, но мешки.

5. «Эстафета со скакалкой»

Что за чудо – скак да скак!

Гляньте, тронулся игрок!

Не хватайте, не ловите,

Он в скакалке - победитель!

6. «Донеси листок бумаги»

Сейчас командам предоставим
Возможность слабость проявить.
Бумагу им нести придется
Чтобы никак не уронить!

7. «Прыжки с места»

А теперь командой всей
Дружно прыгай поскорей,
Пусть от игрока игрок прыгнет,
Чтоб соперник взмок!

8. «Бег с теннисным мячиком»

Быстро бегать – это всем привычно,
А попробуй пробежать ты так,
Чтобы с ложки шарик очень легкий
Не упал на землю, а чтоб был в руках!

- На этом спортивные конкурсы закончились, и предстоит не менее серьезное испытание для болельщиков -

9. «Интеллектуальный конкурс»

- И пока команды отдыхают, а жюри подводит итоги, я приглашаю вас принять участие в олимпийской викторине. Вы ответите на мои вопросы, и те болельщики, которые дадут правильный ответ, получат 1 жетон.

Сила знаний всем известна,
Надо знания ценить,
С книгой умной, интересной
Стоит каждому дружить.

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)
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 граммов)
12. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
13. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)

Музыкальный номер

- Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

“Пока горит свеча”.

Команды становятся на линии старта. Первому дается свеча. По сигналу ведущего первые участники бегут к финишу и обратно, следя за тем, чтобы свеча не погасла, и передают свечу следующему игроку. И так вся команда. Самое главное – не погасить пламя свечи!

- Слово для поздравления победителей и участников соревнования предоставляется нашей уважаемой судейской коллегии. *(Поздравления)*

Награждение победителей

- Ослепительный миг победы! Ради этой минуты стоило переносить колоссальное напряжение соревнований.

Ведь недаром говорят:

Чтоб стать мужчиной,

Мало им родиться,

Чтоб стать спортсменом -

Нужен труд большой!

Желаем 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.