УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СШ № 26»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А Губарева

« 29 » ноября 2016 г.

**СЦЕНАРИЙ**

**спортивного праздника**

**«День здоровья и спорта»**

**Цель:**

* воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей и педагогов в такие формы организации оздоровительной работы, как спортивные эстафеты, соревнования по различным видам спорта.

**Задачи:**

* возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта
* способствовать формированию у учащихся и педагогов навыков ведения здорового образа жизни;
* способствовать развитию и совершенствованию таких качеств, как выносливость, ловкость, сила, мышление, умение координировать свои движения;
* способствовать определению ценности своего здоровья и мер по его сохранению;

**Подготовительная работа:**

* Разработка сценария
* Подготовка участников
* Оформление выставки рефератов о здоровом образе жизни
* Призы
* Оформление зала

 **Оборудование:**

* Плакаты
* Спортивные костюмы
* Спортивный инвентарь

**Участники праздника**: учащиеся 11 класса, педагоги школы.

**Место проведения и дата:** Спортивный зал МАОУ «СШ № 26».

 Начало 29.11.2016 г. в 10.00 часа.

**Ход праздника:**

**Торжественное открытие**  **праздника «Дня здоровья и спорта»** **звучит вступление песни «Физкульт-ура!»**

**Ведущий 1: (Сербина М.Ю)**

Друзья! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

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

1.Мы выходим на площадку
Начинается зарядка.
Шаг на месте – два вперед,
А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше.
Опустили – четко дышим.

**Упражнение второе.**
Руки набок. Ноги врозь
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре поднимись!
Гибкость всем нужна на свете,
Наклоняться будем Вместе

3.Раз - направо, два – налево.
Укрепляем наше тело.

4.Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже,
Вырастешь повыше.

5.В заключенье в добрый час
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –

В дружбе мы живем и мире!

**Ведущий 1:**Молодцы, друзья! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, друзья, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура!

**Ведущий 2: (Ефремова И.А)**

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!

**Ведущий 1:**А теперьпродолжаем день здоровья. 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!

**.**

**Ведущий 1:**

Хорошо быть человеком!

Это сила на весь век!

**Ведущий 2:**

Это знания и мудрость,

Это ловкость, быстрота!

**Ведущий 1:**

Модным быть на день, на  месяц,

А здоровым - навсегда!

**Ведущий 2:**

Я, ты, он, она -

Мы – красивая страна!

Мы - здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

**Ведущий  1:**

Над Россией солнце светит,

Светел жизни путь.

Ты счастливым будь на свете,

Будь здоровым, будь!

**Ведущий 2:**

Так давайте скажем твердо -

Всем напастям нет!

Будем мы тогда здоровы

Много, много лет!

**Ведущий 2:**А здоровое поколение- это сильная страна!

Именно под таким девизом будут проходить сегодня мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта!

**Ведущий 1:**А первооткрывателями  общешкольного  Дня здоровья  и спорта  станут обучающиеся 11 класса и педагоги школы.

**Весёлые старты**

**Ход соревнований:**

**«Представление команд».**

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем,  какая команда имеет больше ключей.

**Эстафета 1**

***«Пройди через болото»***

Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку». Задача: перекладывая прямоугольные дощечки, дойти до кегли, взять ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно перекладывает дощечки.

**Эстафета 2.**

Пробежать до кегли, взять ключ, обратно — мяч зажат между ног.

**Эстафета 3**

***«Преодолей препятствия»***

Участники добегают до скамейке, проходят по гимнастической скамейке, берут из обруча по одному ключу. Обратно бегом.

**Конкурс *«Творческая фантазия»***

На альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «Вредные привычки — это смерть!»

**Эстафета 4**

***«Кто первый?»***

Проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в баскетбольное кольцо. Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

***Эстафета 5***

         Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

**Эстафета 6**

***«Переправа»***

Бег в парах: один участник становится на руки, второй держит его за ноги, вместе преодолевая препятствия (кегли), добегают до линии и меняются местами.

**Подведение итогов. Награждение команд.**