ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: BFF47E4A00EB771834D6543A129B6F27D4CC454D
Владелец: **Березина Юлия Николаевна**
Действителен: с 22.03.2022 по 15.06.2023

Сценарий праздника «Забег здоровья»

Общение подростков со сверстниками и взрослыми – важнейшее условие для личностного развития. Именно в общении подросток усваивает необходимую информацию, систему ценностей, учится ориентироваться в жизненных ситуациях.
Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства.

Цель:
1.Формирование потребности у подростков в здоровом образе жизни.
2.Создание духовной, творческой атмосферы, способствующей развитию творческого потенциала ребёнка.
3. Пропаганда и привитие интереса к различным видам спорта.

Задачи:
1.Пропаганда ЗОЖ.
2.Формирование здорового отношения к природе.
3. Выработка потребности заботиться о своём здоровье.
4. Создание творческой атмосферы в коллективе взрослых и детей.
Место проведения: спортивный зал

Форма работы: эстафета, викторина, игра.
Оборудование: «лыжи» из пластиковых бутылок (2 пары), малые мячи и мишень (2 шт.), ведро (2 шт.), скакалка (2 шт.), ремень с тремя веревками (2 шт.), картошка (2 шт.), ложка (2 шт.), большие штаны (2 шт.), грамоты, жетоны, бинт, шары воздушные (16 шт.), эмблемы с речевкой для каждой команды, «кочки» для болота (? шт.), карточки с пунктами режима дня (по 2 шт.), кегли, конфеты (16 шт.)

Ход мероприятия:
Звучит «Физкульт-ура!» Ю. Чичков, на сцене появляются команды!
Ведущий:
Сколько спортсменов в этом зале
Разгорится здесь игра.
Ловкость, выдержку и смелость
Показать давно пора!
Ведущий:

Команды для участия в «Марафоне здоровья» построены! Капитаны команд, вам слово!

Представление команд.

Чтобы ребятам было проще, на обратной стороне эмблемы написаны речевки.

Команда «___»
Чтоб с болезнями не знаться,
Закаляться нужно нам.
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам!

Команда «___»
Любим мы всегда резвиться,
Любим бегать и скакать.
Упадем и не заплачем,
А запрыгаем опять!

Ведущий:

Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?
Ну, тогда не ленись, на прохождение станций становись!

I.СТАНЦИЯ «ЗДОРОВЕЙКА»

Очень будут все стараться,
Будут спортом заниматься.
Да, ребята? Но сначала,
Говоря без лишних слов,
Одного желанья мало,
Каждый должен быть здоров.

Ведущий:

-Где же у нас доктор?

Появляется доктор

-Доктор, все эти ребята
В чемпионы кандидаты.
Я прошу вас дать ответ:
Все готовы или нет?

Доктор:

Так, так, так, сейчас проверим
Попрошу всех ровно встать
И команды выполнять:
Все дышите глубже, глубже,
По команде вдох и выдох.
Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.
Вместе руки поднимите,
Покачайте, Помашите,
Потрясите, покрутите,
Превосходно! Опустите!
Наклонитесь, разогнитесь,
Вправо, влево повернитесь
И друг другу улыбнитесь!
Да, осмотром я доволен,
Из ребят никто не болен.
Каждый весел и здоров,
К соревнованиям готов!

1 конкурс «Мои легкие»

Всем участникам команд раздают воздушные шары. По команде «Марш» - они надувают их. Нужно надуть все шары. Чья команда справится быстрее.

2 конкурс «Доктор»

Участвуют по два человека из команд. Один – больной, другой – врач. Задача – кто быстрее и аккуратнее забинтует палец.

3 конкурс «Распорядок дня»

Командам раздаются в разброс карточки с пунктами режима дня. (`Подъем`, `ужин`, `свободное время`, `завтрак`, `зарядка`, `домашняя работа`, `прогулка`, `школа`, `сон`.) Команды должны построиться в правильном порядке и кто быстрее.

II. СТАНЦИЯ «СПОРТИВНАЯ»

Эстафета «Биатлон»

- Но, для того, чтобы узнать название эстафет, вы должны отгадывать загадки.

Долго ходом шли коньковым
Друг за дружкою втроем,
Было очень нелегко им забираться на подъем.
Вдруг отточенным движеньем
Хвать винтовки – и стрелять!
Бьют прицельно по мишеням,–
Раз, другой, четыре, пять.
И помчались под уклон.
Что же это?. (Биатлон)

Команды стартуют одновременно по команде «Марш!». У каждого участника на ногах пластмассовые лыжи. Каждый участник бежит, оббегая ориентиры (кегли), к своей мишени. Выполняет бросок малым мячом в мишень. Возвращается назад, передает эстафету. Каждое попадание в мишень является дополнительным очком для команды.

Эстафета «Веселые шарики»

Загадывание загадки:

Круглые, гладкие как арбуз
Цвет любой, на разный вкус. (Шары)

Команда получает по набору шариков для игры, мишенью являются любая подходящая ёмкость: корзина, ведро, кастрюля и т. д. В течение определённого времени все члены команды забрасывают шарики в ведро. Каждый участник имеет в своем арсенале три - пять шариков. Суммарный успех складывается из максимального количества заброшенных шариков в ведро.

Эстафета «Бег в штанишках»

Загадывание загадки:

«По дороге я шел,
Две тропинки нашел.
По обеим пошел» (Брюки)

Представители от обеих команд выстраиваются у стартовой линии в затылок к друг другу. В руках у первых огромные штаны. По команде игроки надевают штаны, бегут до определенной отметки, снимают штаны и бегут обратно, чтобы передать их следующему участнику состязания.

Эстафета «Картошка в ложке»

Загадывание загадки:

И зелен и густ
На грядке вырос куст
Покапай немножко:
Под кустом (Картошка)

Участник кладет картофелину в ложку, которую удерживает руками за ручку. Затем бежит до отметки и обратно, стараясь не растерять картошку. Если она упала, очки не засчитываются. После стартует следующий член команды.

Эстафета «Сороконожки»

Загадывание загадки:

Полотно, но не дорожка
Конь не конь - (Сороконожка)

Для эстафеты необходима скакалка для каждой команды. Командир команды, держа скакалку, пробегает до отметки и обратно, прихватив

второго участника, и опять, пробегая до отметки. Он бегает со всеми до тех пор, пока не соберет всех.

Конкурс «Осьминожки»

Загадывание загадки:

Все без рук могу хватать,
Ног моих не сосчитать!
Но, а тот, кто все же смог, говорит я… (Осьминог)

Две команды по 4 человека и 2 водящих. Один встает в середину, его окружают 3 участника. К ремню (поясу) человека в центре привязываются одним концом три веревки (длина 3 метра), другие концы привязываются на запястье каждому оставшемуся из 3 детей

Водящие от каждой команды выходят из зала, за время их отсутствия участники путаются, меняясь местами. Когда через 5 минут водящие возвращаются, то должны как можно быстрее распутать «осьминожку» соперника. Выигрывает та команда, водящий которой быстрее справился с этой нелегкой задачей.

III.СТАНЦИЯ «ВСЕЗНАЙКА»

- А сейчас мы посмотрим, какая из команд самая умная и смекалистая?

Викторина «Спорт, спорт, спорт»

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. Как называется конец дистанции? (финиш)
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком) 10
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм)
12. Скажите, где и когда проходили последние зимние Олимпийские игры? (в г. Сочи в 2014 году)
13. Как называют спортсмена, одержавшего победу в соревнованиях? (Чемпион).

14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)
16. Назовите талисман олимпийских игр Сочи 2014 г. (Леопард, Белый Мишка, Зайка).

IV. СТАНЦИЯ «ТУРИСТИЧЕСКАЯ»

Конкурс «Пройди через болото»
Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до островка (обруч), взять конфету и принести ее команде. Пройти через болото можно перепрыгивая с «кочки на кочку». Первые игроки раскладывают «кочки».
Конкурс «Канатоходцы»
Первые участники команд кладут мешочек с песком на голову и по сигналу проходят до стула и обратно, передают мешочек вторым участникам и т. д.
Ведущий:
Вот и прошли мы «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»!
И пока подсчитываются баллы и подводятся итоги предлагаю всем вместе спеть песню:
(*на мотив «Чунга-Чанга»)*
Чудо - средства для здоровья есть,
Все по пальцам можно перечесть:
Гигиена – это будет раз,
Настроение – как сейчас у нас!
Припев:
Это два, а три – зарядка.
Чтобы было все в порядке,
Надо спортом заниматься, закаляться,
А четыре – витамины,
Для болезней нет причины,
Надо только очень-очень постараться.
Сможем мы здоровье накопить,
Чтоб нам стало радостнее жить,
Чтоб заботу мы могли с тобой
Подарить планете голубой
Чтобы реки не мелели, родники чтоб звонко пели,
Чтобы всех зверей согрели мы любовью.
Чтоб здоровы были дети
На счастливой на планете,

Мы желаем всем и каждому здоровья!

Награждение победителей грамотами. Призами!