**Сценарий спортивного праздника «В здоровом теле - здоровый дух»**

**Будакова Юлия Викторовна,**

учитель начальных классов

МБОУ «Лицей №4» г. о. Коломна,

Московской области

**Участники:** учащиеся 2 – 4 классов

**Ведущие – организаторы на станциях**: учащиеся 10 – 11 классов

**Время проведения:**

08.00 – 10.00

**План проведения Дня здоровья:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Время** | **Содержание** |
| 08.00 – 08.15 | Линейка – открытие Дня здоровья |
| 08.15 – 09.45 | Путешествие по маршруту (по станциям) |
| 09.45 – 10.00 | Общее построение. Подведение итогов праздника |

**Цель:** пропаганда здорового, активного образа жизни.

**Задачи:**

1. привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.
2. укреплять здоровье учащихся.
3. воспитывать      чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, «здоровый дух соперничества».

**Содержание маршрута, инвентарь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Название станции** | **Содержание станции** | **Необходимый инвентарь** | |
|
| **1** | Пресс | Исходное положение для подъема туловища: тестируемый лежит на спине на гимнастическом мате с согнутыми в коленях ногами, руками, сцепленными в замок за головой. Ступни ног помощник прижимает к полу, удерживая голени и ступни. Скользя локтями по бедрам и коленям, тестируемый выполняет с максимально возможной для него скоростью подъемы туловища, возвращаясь после каждого из них в исходное положение. | Секундомер,  гимнастические коврики | |
| 2 | Прыжок в длину с места | Прыжок выполняется с места с толчком дух ног | Свисток, мел  разметка на асфальте | |
| 3 | Отжимание | Принять упор лёжа. Руки упёрты ладонями в пол и вытянуты. Ноги ровные, носки вместе. Согнуть руки в локтях. Между грудью и полом оставить небольшой зазор. Выпрямить руки, вернуться в исходное положение. Правильное отжимание выполняется 2 - 3 секунды. | Гимнастические коврики, секундомер | |
| 4 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | Гимнастическая скамейка, линейка измерения | |
| 5 | «Паровозик» - эстафета, | Ребята одного класса делятся на 2 команды. По команде судьи, первый участник «паровозик» стартует, добегает до конуса, расположенного в 12 метрах от линии старта, оббегает конус и бежит к команде. Добежав до линии старта, протягивает руку следующему участнику – «вагончику». Бегут вдвоем до конуса, оббегают его и возвращаются к линии старта. Участник «паровозик» передает эстафету хлопком по ладони следующему участнику. Судья останавливает секундомер после пересечения линии последним участником.  **Ошибки:** заступ за линию старта, расцепление рук во время движения. | Конусы – 4 шт.  (2 шт. – на финиш,  2 шт. – на старт) | |
| «Змейка» | Ребята делятся на 2 команды. Напротив, каждой команды помощники ведущего держат по 3 обруча, к которым привязаны колокольчики. Задача первого участника пробежать до финиша с мячом в руках, пролезая в каждый обруч, стараться не задеть колокольчик. Добежав до финиша, бросить мяч следующему участнику. Тот преодолевает препятствие, добегает до финиша и бросает мяч следующему участнику и так пока не пройдет вся команда. Побеждает та команда, которая наберет наименьшее количество штрафных баллов и справиться с заданием первой  **Ошибки:** задевание колокольчика на обруче | 6 обручей,  2 мяча,  6 колокольчиков,  4 ограничителя | |
| 6 | «Веселые забавы»:  «Мешочек с песком» | Ребята одного класса делятся на 2 команды. По сигналу ведущего первые участники в команде кладут себе на голову мешочек с песком и бегут до линии финиша, оббегают конус и возвращаются к команде, передают мешочек с песком следующему участнику. Эстафета продолжается пока все ребята команды не пронесут мешочек с песком. Побеждает та команда, которая справится с заданием первой. | Мешочки с песком – 2 шт.  Конусы (4 шт.) | |
| «Косичка» | Участники делятся на 2 команды (по 4 человека в каждой). Одному из участников команды дается в руки 3 ленточки (он держит их за концы), концы этих ленточек даются другим 3 –м участникам команды. Их задача сплести из ленточек косичку. Та команда, которая справится первой побеждает. Оценивается качество косички и скорость выполнения эстафеты. Потом ребята меняются. | 6 ленточек по 3 метра. | |
| «Перенеси картошку» | Ребята делятся на 2 команды, каждой команде выдается по 1 сковородке, на которой лежат 5 картофелин. Задача участников по очереди добежать до ограничителя и вернуться, не растеряв картошку к следующему игроку. Побеждает та команда, которая справится быстрее получив как можно меньше штрафных баллов за потерянную картошку. | 10 картофелин,  2 сковородки,  4 ограничителя | |
| 7 | «МЕГА -МОЗГ»  Загадки о спорте | Учащимся предлагается разгадать загадки о спорте (см. приложение). Оценивается правильность. | загадки о спорте | |
| Логические задачи | Задача участников выполнить логические задания (соотнести лекарственные травы и название болезней, которые они лечат) | Карточки с названием трав и болезней | |
| 8 | Игровые забавы:  «Кенгуру со скакалкой» | Ребята делятся на 2 команды. Первый участник команды получает фартук и мягкую игрушку. По сигналу ведущего ребята одевают на себя фартук, кладут в карман фартука мягкую игрушку, берут прыгалки и начинают прыгать до ограничителя, потом таким же образом возвращаются и передают эстафету следующему игроку. Задача участников не потерять игрушку. Побеждает та команда, которая справиться быстрее. | 2 фартука,  2 мягкие игрушки,  2 скакалки | |
| «Обруч и эстафетная палочка» | Первые игроки команд бегут с эстафетной палочкой в руках, кладут в обруч и возвращаются обратно. Вторые игроки бегут к обручу, берут эстафетную палочку и возвращаются обратно. И так по очереди. | 2 обруча, 2 эстафетные палочки, 4 ограничителя | |
| 9 | «Полоса препятствий» | Участвуют 2 команды.  Участникам нужно пройти небольшую полосу препятствий на время:  1) про прыгать дистанцию на скакалке;  2) приседания для мальчиков (10 раз) и приседания для девочек (5 раз) и быстро вернуться на старт. | 2 скакалки,  4 ограничителя | |
| «Пингвины» | Ребята делятся на 2 команды   * прыжки с мячом между ног * зажать мяч спинами в паре * зажать мяч между животами | 2 мяча,  4 ограничителя | |
| 10 | «Ловкие, умелые»:  «Мишень» | Игроки делятся на 2 команды. У каждого участника команды по 3 пуговицы. Задача- попасть пуговицей в тарелку, чтобы она там осталась. Команда, набравшая максимальное количество пуговиц в тарелку побеждает. | 2 стула,  2 тарелки,  30 пуговиц |
| «Коробок» | Пройти дистанцию, держа пустой коробок   * на согнутом локте * на переносице | 2 коробка |
| «Муравьиные шаги» | Пройти муравьиным шагом. Кто быстрее  (на корточках) | 4 стула - ограничителя |