**Положение**

о проведении спортивного праздника «День здоровья»

**Цели и задачи:**

• Привлечение детей к систематических занятиям физической культурой и спортом.

• Организация досуга учащихся.

• Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.

• Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.

• Формирование физической красоты, силы, ловкости.

**Место проведения:** Спортивный зал школы №22

**Дата проведения:**  \_\_\_\_\_\_ 2012 г.

**Организатор мероприятия:** Дзубан О.А.

**Инвентарь:** кегли, мячи, гимнастические палки, обручи.

**Программа мероприятий:**

Разминка.

1. «Кегли»
2. «Буксировка»
3. «Мяч под ногами»
4. Игра-отдых
5. «Скакалочка»
6. «Переноска арбузов»
7. «Друзья здоровья».
8. «Собери картошку».
9. «Верхом на коне»
10. «Здоровому все здоровье»

**Условия мероприятия**: Участники соревнований учащиеся 1 класса, на каждое задание новый состав из класса.

**Определение победителя:** победитель определяется в каждом конкурсе. Итог мероприятия по сумме набранных баллов за конкурсы.

 **Награждение:** Команды награждаются грамотами за участие в мероприятии.

**Сценарий мероприятия:**

***Ведущий: -***

На спортивную площадку

Приглашаем, дети, вас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас.

ЗДОРОВЬЕ - Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Народная мудрость гласит:

«ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ» Согласны ли вы с этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Ну что же начнём наш праздник.

 ***- Ведущий:-*** Сейчас я представлю все команды.

Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

 Пусть жюри весь ход сраженья

 Без промашки проследит.

 Кто окажется дружнее,

 Тот в бою и победит.

Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки.

***Ведущий:*** - На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится разминка “Физкультура”.

Что такое физкультура?

Тренировка и игра.

Что такое физкультура?

“Физ” и “куль” и “ту” и “ра”.

Руки вверх, руки вниз.

Это “физ”.

Крутим шею словно руль.

Это “куль”.

Ловко прыгай в высоту.

Это “ту”.

Бегай полчаса с утра.

Это “ра”.

Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физкультура!

Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.

**1. Конкурс “Кегли”.**

 На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

***Ведущий: -*** Вот, ребята, вам мячи, - Тренируйтесь силачи!

**2. Конкурс «Буксировка».**

По сигналу первые игроки каждой команды толкают палкой мяч, таким образом, чтобы мяч оставался около палки во время движения. При потере мяча возвратить с помощью палки и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**3. Конкурс “Мяч под ногами**”. Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

**4. Игра-отдых**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный цвет

Означает: хода нет.

- Кто из вас из малышей,

Ходит грязный до ушей?

- Кто любит маме помогать,

По дому мусор рассыпать?

- Кто одежду бережёт,

Под кровать её кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя, домой,

Мяч гонял по мостовой?

- Кто любит в классе отвечать,

Аплодисменты получать?

***Ведущий:*** - А сейчас объявляется

**5. Конкурс “Скакалочка”.**

Из каждого класса выходят несколько детей и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

***Ведущий:*** - Вы сегодня все, ребята,

Будьте ловки и смелы,

И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

**6.Конкурс «Переноска арбузов».**

Каждая команда имеет 3 мяча разных размеров. Их нужно перенести на другую сторону зала и положить в обруч. Следующий игрок забирает мячи и т.д

**7.Конкурс “Друзья здоровья”**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1.Две сестры летом зелены,

К осени одна краснеет,

Другая чернеет (смородина)

2.Каротином он богат

И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки (яблоко).

4.Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч)

5.Деревяные кони по снегу скачут,

В снег не проваливаются (лыжи)

6.Этот конь не ест овса,

Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).

7.Костяная спинка, жесткая щетинка

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез, не забудет и про нос

**8. Конкурс «Собери картошку”.**

Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

**9. Конкурс «Верхом на коне».**

Верхом на гимнастической палке нужно добежать до отметки и обратно.

**10. Конкурс “Здоровому все здорово”.**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

***Ведущий: -*** Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

***Ведущий:***

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

**Протокол спортивного праздника «День здоровья»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название****команды** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **итого** | **место** |
| 1а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |