

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

Сценарий спортивного праздника

"День здоровья"

Составитель: Власова Ольга Васильевна

учитель физической культуры

Плотава 2025 г

Сценарий мероприятия «День здоровья»

Цель:

День здоровья проводится с целью пропаганды среди обучающихся здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районных спартакиадах;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Время и место проведения.

1. Спортивные соревнования, организуемые в рамках программы Дня здоровья, проводятся в спортивном зале, на школьной площадке.

2. На время проведения Дня здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий.

3. 09.00 – 14.00

Руководство организацией и проведением.

Общее руководство по подготовке и проведению Дня здоровья возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, организатора ВР:

- программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры ;
- учителя физической культуры участвует в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья;
- организатор ВР и классные руководители отвечают за подготовку призов для команд;
- классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся и родителей.

Непосредственное руководство по проведению соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, в состав которой входят учителя физической культуры.

Ответственность за жизнь и здоровье учащихся возлагается на: классных руководителей, преподавателей физического воспитания, организатора ВР, медицинского работника.

Участники.

К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все учащиеся 1 – 11 классов школы

В спортивных соревнованиях принимают участие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения дня здоровья.

Освобожденные учащиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

Программа:

- Игры-эстафеты на внимание, быстроту, находчивость.
- Игры – эстафеты, аттракционы для болельщиков, викторина.
- Подведение итогов. Награждение.

Организация.

- Построение, открытие праздника, объявление условий соревнований.
- Проведение эстафет.
- В играх – эстафетах участвует равное количество мальчиков и девочек.
- Начинают игры – эстафеты девочки. Игрок, закончивший свой этап эстафеты, встает в конец колонны команды.
- За каждой командой закреплен помощник ведущего, который следит за правильным выполнением всех конкурсов – этапов.
- За каждый конкурс отвечают судьи – помощники, которые помогают ведущему в проведении праздника (оценивают участие команды, расставляют спортивный инвентарь и оборудование, убирают его и т.д.)
- Спортивный зал красочно оформлен. Во время игр – эстафет играет музыка, звучат веселые песни.
- Под звуки марша команды входят в спортивный зал (ведущий представляет участников праздника, знакомит с судьями, жюри) и занимают отведенные места.
- Перед началом каждой эстафеты ведущий объявляет правила и ход эстафеты, если надо, показывает сам или его помощники.
- После каждой эстафеты жюри объявляет счет.

Ведущий: Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника, учителя и учащиеся школы! Приглашаю вас на наш спортивный праздник “День здоровья”, где каждый может посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра

Физкульт – ура!

Эстафета 1 “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. Побеждает команда, закончившая первой..

Эстафета 2 “Челнок”

У указателей – ориентиров напротив команд лежат по два набивных мяча. По сигналу первые номера бегут к указателю – ориентиру, берут один мяч и переносят его к другому указателю (расстояние между указателями четыре метра). Затем быстро возвращаются за вторым мячом и переносят его к указателю. Оставив второй мяч у указателя – ориентира, возвращаются к команде и передают эстафету (рукой) второму участнику. Второй игрок переносит мячи по одному в обратном направлении и т. д.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Ведущий: А теперь я приглашаю вас, наши дорогие гости, принять участие в викторине.

Вопросы.

- Что символизируют пять переплетенных колец? (Объединение в олимпийское движение пяти континентов.)
- Какие звания присваивают спортсмену пожизненно: чемпиона Европы, чемпиона мира, олимпийского чемпиона, чемпиона России? (Олимпийского чемпиона).
- Олимпийский девиз? (Быстрее, выше, сильнее)
- Основатель современного олимпийского движения? (Пьер де Кубертен).

Награждение за каждый ответ.

Ведущий:

Пять колец олимпиады
На арене мировой,
Пять колец олимпиады
Символ всех грядущих встреч,
Пять колец олимпиады
Надо юности беречь!

Конкурс 3 “Знатоки”.

От каждой команды играют два знатока (мальчик и девочка).

Напротив каждой команды у указателя – ориентира лежат по пять колец (желтое, зеленое, голубое, черное и красное). По сигналу знатоки бегут к кольцам и правильно раскладывают олимпийский символ за одну минуту.

Примечания.

Если знатоки не справляются с заданием, можно попросить помощь: сначала у команды, если ответа нет – у болельщиков команды. Все надо сделать в течение одной минуты. (три кольца в верхнем ряду – голубое, черное, красное; два в нижнем ряду – желтое, зеленое).

Эстафета 4 “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”
(расстояние 5-6м)

Ведущий: А сейчас пока отдыхают участники, объявляется игра для болельщиков.

“Рыбак”

Инвентарь: скакалка с мешком, набитым песком, на конце.

“Рыбак” с “удочкой” выходит на середину площадки. Остальные участники игры (до 5 чел.) встают по кругу. “Рыбак”, присев, вращает “удочку” вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают “удочку” каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, выходит из игры. Игра продолжается в течение двух минут. В конце игры отмечают (награждают) самых выносливых и внимательных игроков.

Ведущий:

Учись дорожить мгновением,
Ведь жизнь ускоряет бег.
И доли секунд – решения...
В этом залог побед!

Эстафета 5 “Туннель”.

Напротив каждой команды судьи-помощники держат матерчатый рукав с двух сторон. По сигналу первые номера, стоящие в начале каждой колонны, бегут до указателя – ориентира, оббегают его, подбегают к “туннелю” и проползают через него. Встают, бегут к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Побеждает команда, первой закончившая игру – эстафету.

Эстафета 6 “Переправа с обручами”

В руках у направляющих по 5 гимнастических обручей. По сигналу они кладут на пол один обруч и становятся в него, затем на расстоянии вытянутой руки кладут второй и перепрыгивают в него и так, раскладывая обручи и перепрыгивая из одного в другой, достигают указателя – ориентира, обозначающего противоположный берег. Вслед за направляющими, перепрыгивая из обруча в обруч, переправляются с берега на берег все участники. Последний игрок собирает за собой обручи, и вся команда быстро возвращается на место старта.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

Примечания.

Последним (замыкающим) в команде этой эстафеты можно поставить мальчика.

В руках у направляющих может быть от 4-6 обручей (в зависимости от возраста играющих).

Ведущий:

Праздник ловкости и воли
Торжествует в нашей школе.

Сейчас, игра для болельщиков, посмотрим, как они играют в футбол.

“Ловкий футболист”.

Инвентарь: 4 маски, один футбольный мяч. Играют четыре человека.

Надеть маски, положить футбольный мяч на пол. Играющие по сигналу должны найти мяч и ударить его ногой. Кто первый это сделает, тот выигрывает и награждается. (повторить 2-3 раза).

Ведущий: Мы сейчас поиграем в эстафету “Биатлонисты”. Но в начале задам вам вопрос: от каких слов произошло название “биатлон”? (От двух слов: латинского “би” – “два” и греческого “атлон”- “борьба”. Иначе говоря – двоеборье).

Награждение за правильный ответ.

Эстафета 7 “Биатлонисты”

Организация. На высоте 2,5 м висит сетка, на которой укреплены мишени (цветок ромашка, малый обруч или изображение волка и т.д.).

В четырех метрах от мишеней ставятся указатели-ориентиры и ящички, в которых находятся по два хоккейных мяча или пластмассовые мячи (из игры в кегли). А в двух метрах от первого ориентира ставятся специальный указатель-ориентир – штрафной круг.

Проведение. По сигналу направляющие бегут к первому указателю ориентира и берут из ящичка мяч и “стреляют” в свою мишень. Если попали в мишень с первого “выстрела”, то убегают к своей команде и передают эстафету (рукой) следующему участнику. Если же участнику игры не удалось меткий “выстрел”, он берет второй мяч и вновь “стреляют” в цель.

Если же опять не удалось поразить мишень, участник эстафеты бежит штрафной круг и убегает к своей команде для передачи эстафеты следующему участнику.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Ведущий:

Судьи были к вам справедливы и строги,
Но в конце концов, поверьте,
Скажут нам, что вы – молодцы!

Подведение итогов.

Жюри объявляет итоги праздника, подчеркивая старания детей и болельщиков. Проводится награждение.

Ведущий: Вот и закончился наш спортивный праздник. И пусть мир движений подарит вам бодрость, здоровья, счастье повседневного общения с физической культурой и спортом.

Затем участники праздника (согласно занятым местам) под марш и аплодисменты болельщиков делают круг почета и покидают спортивный зал.