Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр «Надежда»

Сценарий спортивного праздника

«День здоровья»

Составил:

Восковская Ольга Владимировна,

педагог-организатор

Рязань 2017

Методическая разработка "День здоровья"

В 2016 – 2017 учебном году в центре была принята программа «Образование и здоровье». В рамках программы в течение учебного года в ОУ проводятся “Дни Здоровья”.

«День Здоровья» в МБУДО стал традиционным спортивным праздником. Но каждый из них мы стараемся сделать особенным.

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.

По данным мониторингового исследования, около 20% детей школьного возраста составляют «группу риска», 43% выпускников школы близоруки, 4 % учащихся имеют опыт употребления алкоголя и курения. С курением и алкоголизмом нельзя бороться только репрессивными методами: запретить и наказать. Сигарета, бутылка появляется у подростка, главным образом, из-за неумения себя занять, красиво, с пользой проводить свой досуг.

Цель мероприятия:

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.

1. Разработчики дня Здоровья – творческая группа тренеров:

2. Оснащение:

Мультимедийная установка;
Музыкальная аппаратура;
Тематические плакаты о спорте и здоровье;
Спортивные кубки и награды школьных спортсменов за 5 лет;
Флагшток и флаг России;

Спортивное оборудование для весёлых стартов:
обручи, флажки, скакалки, мячи, кегли, ограничители.
Таблички «Старт», «Финиш», финишные ленты, указатели маршрутов;
Спортивный инвентарь для спортивно-музыкального шоу.

ТОРЖЕСТВЕННОЕ ОТКРЫТИЕ «ДНЯ ЗДОРОВЬЯ»

Ведущий:

- На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится утренняя зарядка «Делай как я»

Утренняя зарядка “Делай как Я”.

Зарядка проводится для учащихся начальных классов, упражнения которой выполняются под следующую музыку: гр. Руки вверх “Малыш” и гр. Икс миссия “Рыжий АП” (музыкальное сопровождение прилагается.)

Упражнения утреней зарядки (упр. повторяются за учителем).

1. Ходьба на месте.

2. И.п. о. с., правая рука вверх.
1-2 рывки руками назад.
3- левая рука вверх
4-5 рывки руками назад
6- и.п.

3. И.п. о.с.

1-4 разноименные круговые движения руками.

4. И.п. о.с. прыжком ноги врозь, хлопок над головой.
О.с. То же, что 1 И . п.

5. И.п. о.с.
1 - Мах правой, хлопок под ногой
2 - Мах левой, хлопок под ногой.
3 - То же что 1
4 - То же что 2

6. И.п. о.с., руки на колени.
1-4 круговые движения в коленном суставе, руки на коленях
5-8 то же что 1-4

7. И. п. о.с.
1-4 прыжки на двух ногах с продвижением вправо
5- хлопок над головой.
6-7 то же что 1-4 только влево.
8 приседание, руки вперед.

8. Бег на месте с различными движениями рук.

9. Ходьба на месте с высоким подниманием колен

10. Упражнение на восстановление дыхания.

11. Игра на внимание “Капитаны”. Учащиеся должны выполнять упражнения, которые учитель выполняет с командой “Капитаны”. Побеждает класс, учащиеся которого допустят меньше ошибок. Игра проводится без музыкального сопровождения.

12. В конце зарядки все учащиеся громко говорят: “Молодцы” (3 р.) и правой рукой гладят себя по голове. Это говорит о том, что ребята отлично выполнили зарядку.

Дети:

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.

Ведущий:

Чтобы стать здоровым, ловким,
Всем нужны нам тренировки.
Зарядка эта нелегка:
Пишусь всегда через два “к”
И мяч, и шайбу клюшкой бей
И называюсь я …(хоккей)

Не обижен, а надут
Его по полю ведут,
А ударят – пинанём
Не угнаться за…(мячом)

В чистом поле у берёзки
На снегу видны полоски.
Подошла лиса поближе,
Здесь бежали чьи –то …(лыжи)

Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса

По дороге едут ноги
И бегут два колеса
У загадки есть ответ
Это мой…(велосипед)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
“Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом?”
Улыбнётся он в ответ:
“Очень просто, много лет
Ежедневно встав с постели,
Поднимаю я…(гантели)”

“Веселые старты” для учащихся 1-х классов

1. “Беговая эстафета”. Участник с кубиком бежит змейкой (между колпачками) до стойки и обратно, передает кубик другому.

2.“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.

3.“Планета земля” Участники по верху передают большой мяч (“Планета земля”) назад. Последний участник берет мяч и встает первым и начинает передавать мяч назад.

4.“Бег в одном валенке”. Участник на одну ногу надевает валенок и бежит в нем до стойки и обратно.

5.“Мяч под ногами”. Участники большой мяч передаю под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

“Большая эстафета” для учащихся 2-4 класса.

Сначала участвуют мальчики, а потом девочки. Победитель определяется по лучшему времени.

Схема эстафеты.

1-9 № этапов. Участник (1 этап) стартует, добегает до 2 этапа передает эстафету и остается на месте. Участник (2 этап) приняв эстафету добегает до 3 этапа и т.д. Эстафета считается, закончена, как только участники окажутся на своих этапах.

ЛИНЕЙКА “ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ”

ФАНФАРЫ

Внимание! Внимание!

Здравствуйте! Доброе утро уважаемые родители и гости! Итак, параллель
(Перекличка)

Сегодня, ребята, в преддверии большого спортивного праздника, который пройдет во всех городах нашей страны 1 6 сентября “Кросс нации” мы проводим свой тур этого спортивного праздника - День здоровья!

Итак, внимание!

Равняйсь, смирно. Равнение на флаг! В честь дня здоровья право поднять флаг Российской Федерации предоставляется чемпиону России, футболисту сборной команды по мини-футболу .
Звучит гимн России. Школа! Внимание! Торжественная линейка, посвящённая Дню Здоровья, объявляется открытой!

Слово для приветствия предоставляется директору КЛУБА

Что такое спорт? Пьер де Кубертен - выдающийся общественный деятель, который является почетным президентом Международного олимпийского комитета, говорил так: “Спорт - это наслаждение, именно он способствует развитию гармонии разума и силы, помогает выработать благородство. Каждый в спорте черпает что-то свое. Для одних это яркое зрелище, для других - средство общения, физического совершенствования и укрепления здоровья. Третьи избирают спорт своей профессией, делом жизни. Но кем бы вы не стали в будущем, ребята, спорт должен оставаться вашим верным спутником в труде, в учебе, в творческих дерзаниях”.

Таким спорт стал для ребят, занимающихся в секциях и кружках нашей школы.

Звучит музыкально – спортивная композиция “XXI век”

Приветствуем победителей районных, городских, областных, всероссийских и международных спортивных конкурсов, смотров, соревнований!

(Команды в спортивной форме выходят и исполняют музыкально-спортивную композицию)

Спорт - ты жизнь! И мы поем вместе гимн спорту!

Гимн спорту
(на мотив песни “Солнечный круг”)

Славный наш друг!
Верный наш друг!
Спорт помогает нам в жизни
С ним мы идем
Не устаем
Спорту мы славу поем.

Припев:

Пусть нам спорта мгновенья,
Дарят радость движения,
И душе вдохновение
Пусть всегда дарит спорт! В школе родной,
Дружной семьей
Вместе решаем проблемы,
Дружно живем,
Песни поем,
О спорте своем дорогом!

Припев:

Да здравствует спорт!

На этом торжественная линейка считается закрытой.

Сейчас наш праздник продолжится на спортивных площадках. Я желаю, чтобы этот День здоровья стал стилем каждого вашего дня! И 16 сентября мы приглашаем и наших учеников, и родителей принять участие в Кроссе нации ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Звучит музыка “Гимн олимпиады в Сочи”.

Спортивные конкурсы, эстафеты.