**Сценарий спортивного праздника**

**"Здоровому все здорово !"**

**2025 год**

**Сценарий**

**Цель и задачи:**

-пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

-активации двигательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья, привития достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Инвентарь:**свисток, кегли**,**бумажный градусник и таблетки, кепки, футболки, очки, бутылка с водой, ракетку для бадминтона (все по 2 шт.), рюкзак (2 шт.), детский 4-х колесный велосипед (2шт.), обручи (10 шт.), ведро (2 шт.), кегли (2 шт.), бумажные цветочные лепестки (10 шт.), гимнастические маты (2 шт.), средства личной гигиены (зубная щетка, зубная паста, мыло, полотенце, зеркало, расческа, салфетки), продукты питания для похода (морковь, лук, картошка, консервы, стакан, тарелка).

**Оборудование:** музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала**.**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Подготовительный этап**

Классным руководителям дано поручение выбрать представителей от класса, которые будут принимать участие в соревнованиях.

Организаторам соревнования определить состав жюри, подготовить зал к мероприятию, определиться с награждением команд.

**Ход мероприятия.**

Спортивный зал празднично оформлен. Звучат спортивные песни.

В зал под марш по очереди входят команды (звучит марш). Строятся в центре зала и выполняют строевою команду «На месте, стой!». « Парад, на-лево!, Равняйсь! Смирно!»

**Ведущий:**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
Приучай себя к порядку —  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
В мире нет рецепта лучше —  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет —  
Вот и весь секрет!

**Ведущий :**Здравствуйте! Говорят, при встречах, желая здоровья, так и мы приветствуем вас. Говорить друг другу здравствуй – это, значит, желать здоровья. Здоровье для человека самая главная ценность. Поэтому сегодня у нас необычное соревнование, а праздник здоровья. Мы проведем соревнования между двумя командами. Давайте же поприветствуем наших участников.

**Представление команд**: «Здоровячки» и «Попрычунчики»

**Ведущий:** Вы ребята должны проявить ловкость, быстроту и реакцию, точность, целеустремленность, поддержку и сноровку. Наш праздник посвящён тому, как быть здоровым, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться иумело отдыхать. С командами мы познакомились, пора нам знакомиться с жюри.Представление жюри. Для того чтобы выявить сильнейшую команду, будет работать жюри в составе:

* **Председатель :** зам. по воспитательной работе
* **Члены жюри:** классные руководители

(напутствующие слова судей)

**Судейство.** За победу в эстафете команда получает 2 очка, за 2 место- 1 очко. Выигрывает команда набравшая наибольшее количество очков.

При равенстве очков преимущество дается команде, выигравшей последнюю эстафету.

Итак, мы с вами отправляемся у путь за здоровьем!

**Ведущий:**

Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку —  
Утром сделаем зарядку!

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

А вы, ребята, умеете делать зарядку?  
**Дети:** Да…

(Команды выстраиваются на исходных позициях.) ЗАРЯДКА

**Ведущий**: Дорогие ребята, сегодня мы отправимся в условный поход в весенний лес.

Скажите ребята, как надо себя вести в лесу?

Ответы детей (НЕ ЗАГРЯЗНЯТЬ ПРИРОДУ, ЗАБИРАТЬ СОБОЙ МУСОР;) НЕ ЛОМАТЬ ВЕТКИ И КУСТАРНИКИ; НЕ РВАТЬ ЦВЕТЫ; НЕ РАЗОРЯЙ ГНЕЗДА ПТИЦ; НЕ ШУМИ В ЛЕСУ; НЕ ЛОВИ БАБОЧЕК, ШМЕЛЕЙ, СТРЕКОЗ И ЛЯГУШЕК; НЕ РАЗОРЯЙТЕ МУРАВЕЙНИКИ; НЕ УНОСИ ДОМОЙ ДЕТЕНЫШЕЙ ДИКИХ ЖИВОТНЫХ).

**Ведущий**Молодцы, все знают о правилах поведения в лесу**.**

**Ведущий:** Команды к старту готовы?

**Дети:** Готовы!

**Эстафета № 1 «Проверь свое здоровье»**

У каждого участника в руках разнообразные предметы, по команде марш каждый участник должен добежать до участника, сидящего на стуле, и провести определенные действия:

*(1)поставить градусник (бумажный)*

*2) отдать витаминку с бутылочкой с водой*

*3) одеть футболку*

*4) одеть кепку и очки*

*5) принести ракетку для бадминтона),* бегут обратно, хлопком передают эстафету.

**Ведущий:**

Каждый весел и здоров

И в поход идти готов!

А что в поход с собой берем

Если мы туда идем?

**Эстафета №2 «Собери рюкзак»**

На расстояние 8-10 м лежит один обруч, в котором находятся средства личной гигиены и продукты питания. Одна из команд набирает в рюкзак продукты питания, а другая команда средства личной гигиены, в конце эстафеты судьи проверяют чья команда правильно собрала рюкзак для похода.

**Ведущий:** Ну, что ж, рюкзаки собраны, можно ребята в путь отправляться. Для этого мы ребята используем велосипеды.

**Эстафета № 3 «Веселая поездка»**

Команды выстраиваются на линии старта. По сигналу первые номера садятся на велосипед, объезжают стойку, возвращаются и передают эстафету следующему. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Ведущий :**Ребята, у нас на пути препятствие. Нам надо перепрыгнуть большие кочки и пройти сквозь густые деревья.

**Эстафета№ 4 «Полоса препятствий»**

На полудруг за другом на расстоянии вытянутой руки лежат 5 обручей, участники должны перепрыгивать поочередно с одного обруча на другой, затем обратно возвращаются бегом, хлопком передают эстафету следующему участнику своей команды. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету (место определяется по последнему финиширующему игроку).

**Ведущий:** Какие вы все ловкие и смелые, прошли все препятствия. А теперь можно сделать привал, предлагаю вам немножко отдохнуть и проверить вашу сообразительность. Разгадываем загадки на сообразительность:

1. Костяная спинка, жесткая щетинка с мягкой пастой дружит. Нам усердно служит. (**зубная щетка**).

2. Я в кармане караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос.  (**носовой платок**)

3. Гладко и душисто вымоет чисто (**мыло**)

4. Я и туча, и туман, и ручей, и океан. И летаю и бегу, и стеклянной быть могу. (**вода**)

5. После бани помогаю, промокаю, вытираю. Пушистое, махровое, чистое, новое (**полотенце**).

**Ведущий:**День сегодня, хоть и жаркий, Мы не плещемся в реке, Мы сегодня - на рыбалке, Держим удочку в реке. Рыбку кто поймает первым? Может - ты, а может - я, Скоро клюнет и, наверно, Мы поймаем пескаря.

**Эстафета № 5 «Удачная рыбалка»**

Обруч лежит на полу, а внутри обруча удочки с рыбками. По сигналу участники одновременно начинают наматывать леску на удочку. Выигрывает команда, которая быстрее всех наловит рыбок.

**Ведущий:**

Если вы с большой охотой, Хорошенько поработав, Вкусно любите поесть, То у вас, друзья, он есть**.**

**Эстафета № 6 «Яичница».**

Задача участников - добежать до определенного места, неся на ракетке кубик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику. Задача успеть «приготовить яичницу» раньше других - завершить дистанцию.

**Ведущий:**Есть такой цветок волшебный  
Только в детстве он цветёт  
Оторвёшь один листочек  
Сразу в сказку попадёшь.  
Как же быть, желаний столько,  
А листочков только семь  
Постараться нужно выбрать  
Что всего, всего важней.

**Эстафета № 7 «Цветик, семицветик».**

Участники располагаются на линии старта, в руках у каждого бумажные цветочные лепестки. По команде «марш» нужно добежать с лепестком в руках до определенного места и прикрепить его, вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику. В конце у каждой команды должен получится цветок.

**Ведущий :**Ну вот, ребята, наш поход подошел к концу. Вы с честью выдержали все испытания. Мы вместе с вами переживали чудесные мгновения. Кому-то понравилось, кому-то – нет, кто-то просто от души смеялся, а кого-то наше соревнование заставило задуматься. Но, думаю, никто не остался равнодушным! Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из команд победил, мы свами разгадаем загадки:

1. Я вырос на грядке.

Характер мой гадкий.

Куда ни пойду –

Всех до слез доведу (**лук**)

2. Красный, детки, но не мак.  
В огороде - не бурак.  
Сочный лакомый синьор.  
Угадали? (**помидор**)

3. Расту в земле на грядке я  
Красная, длинная, сладкая (**морковь**)

4. Как надела сто рубах,  
Захрустела на зубах. (**капуста**)

5.Летом в огороде,

Свежие, зелёные, зимою - в бочке,

Крепкие, солёные. (о**гурцы**)

6.Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали –

Не одну нашли, а десять!

Как ее названье, дети? (**картошка**)

**Ведущий**: Участники приглашаются на построение.

Праздник - сложная задача,

Пусть сопутствуют удача.

Если все уже готовы,

Пусть жюри замолвит слово.

Жюри объявляет результаты конкурсов и итоговый результат. Проводится награждение.

**Ведущий:**Памятка

* Ежедневно вставай в одно и то же время, проветривай комнату и делай зарядку.
* Утром умывайся, чисти зубы, мой уши и шею.
* Приучайся обтираться после зарядки до пояса водой комнатной температуры.
* Перед сном умывайся, хорошо проветривай комнату.
* Играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе.
* Занимайся физическим трудом.
* Дружи со спортом.

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

Настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы «До свиданья!

До счастливых новых встреч!»

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