

## «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

### СЦЕНАРИЙ СПОРТИВНОГО МЕРОПРИЯТИЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

#### **I. Цели и задачи:**

- Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Организация досуга учащихся.
- Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
- Закрепление и совершенствование умений и навыков.
- Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.
- Формирование физической красоты, силы, ловкости.

#### **Ход мероприятия**

**Ведущая:** На спортивную площадку  
Приглашаем, дети, вас.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинаем мы сейчас!  
Всем, ребята, наш привет  
И такое слово:  
Спорт любите с детских лет,  
Будете здоровы!  
Ну-ка, дружно, детвора  
Крикнем все: Физкульт

**Дети:** – Ура!

**Ведущая:** Сегодня на нашем спортивном празднике мы рады приветствовать дружных, спортивных ребят.

#### **Ученица.**

Сияет солнышко с утра,  
Ему мы очень рады,  
Ребята! Начинать пора  
Весёлые старты.  
Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, смелым.  
Научись любить скакалки,  
Кольца, обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель мячами попадай.

**Ведущая:** Сегодня наш спортивный праздник называется « Сказочная эстафета»

#### **Ход эстафеты**

##### **1.Конек-горбунок**

По названию ясно, что участникам этой эстафеты предстоит изобразить Конька-горбунка из сказки П. Н. Ершова. Для этого потребуется лишь волейбольный мяч или воздушный шарик. Участники сгибаются в поясе, берут мяч и кладут его себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать рукой, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. В этой эстафете «конькам-горбункам» придется во время скачки преодолевать препятствия, например, поставленные на линии эстафеты табуреты, на которые необходимо будет взобраться,

затем соскочить с них, и все это быстро и не теряя при этом «горб» — мяч за спиной. Победят те «коньки-горбунки», которые окажутся более ловкими и стремительными.

## **2. Ядро барона Мюнхгаузена**

Помните, барон Мюнхгаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро. Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта». Ядром у них будет обычный воздушный шарик, на котором сбоку яркой краской написано: «ядро».

Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками.

По сигналу в таком положении они должны проделать путь до флажка и обратно. Затем ядро передается следующему игроку и так далее, пока не выяснится, какая команда быстрее освоила «полеты на ядре».

Не забывайте, что при неосторожном обращении шарик имеет свойства лопаться. Предупредите об этом ребят. Если шарик-ядро лопнет, команда выбывает из игры и «оплакивает погибшего ядролетателя».

## **3. Кот в сапогах**

Для этой эстафеты потребуется найти сапоги очень большого размера. Сапоги устанавливаются на линии старта. Первый участник по сигналу должен быстро надеть их и так же быстро добежать до финиша. Но это ему сделать будет очень трудно, и не только потому, что сапоги очень тяжелые и неудобные. Как вы помните, Кот в сапогах обладал хорошими манерами.

Потому на пути следования надо поставить кегли. Пробегая мимо них, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный. Добежав до финиша, участник возвращается обратно и отдает сапоги следующему). И так бежит вся команда. Победители выражают свою радость громким и мелодичным мяуканьем.

## **Пауза.**

**Задание для всех ребят в зале «Полезно - вредно» ( в зале дети отвечают «да» или «нет» хором.**

- Читать лёжа.
- +Чистить зубы два раза в день
- Смотреть на яркий свет.
- +Оберегать глаза от ударов.
- Смотреть близко телевизор.
- +Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- +Читать при хорошем освещении.
- Часто есть сладкое.
- +Кушать фрукты и овощи.
- Грызть ручки и карандаши.
- +Закаляться.
- +Гулять на свежем воздухе.
- Надевать чужую одежду, обувь, головные уборы.
- +Помогать по дому.
- Грызть ногти.
- +Кататься на лыжах.
- +Делать зарядку
- +Принимать душ
- +Завтракать по утрам

-Работать за компьютером

+Заниматься спортом

#### **4.Канатоходец Тибул**

В сказке Юрия Олеши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату. Однажды он прошел по натянутой проволоке над площадью прямо над головами стреляющих в него гвардейцев. В этой эстафете канатоходцам придется немного проще, в них никто не будет стрелять, и опасность упасть с огромной высоты и разбиться им не угрожает. Канат, т. е. обыкновенную веревку, можно просто протянуть по земле от старта до финиша. Все игроки по очереди пробегут по нему до поворота, а на обратном пути попробуют всю дистанцию пропрыгать на одной ноге. При этом нужно быть все-таки очень аккуратным: каждый раз ногу ставить на веревку, а не мимо. Иначе раздастся «выстрел» — хлопок судьбы, которым он предупредит о «грозной опасности». Самые ловкие «Тибулы» принесут победу своей команде.

#### **5.Лиса Алиса и кот Базилио**

Что отличает этих персонажей сказки А. Толстого «Приключения Буратино»? Они умеют притворяться. Лиса притворялась, что она хромяя, а кот, что он слепой. Участникам эстафеты придется изображать мошенников. На старте команды делятся на пары. Один в каждой паре — лиса Алиса, другой — кот Базилио. Тот, кто изображает лису, сгибает в колене одну ногу и придерживает ее рукой, стоя, таким образом, на одной ноге. Участнику, изображающему кота Базилио, завязывают глаза. «Лиса» кладет свободную руку на плечо «коту», и по сигналу эта парочка преодолевает эстафетное расстояние, возвращается и передает эстафету следующим участникам.

#### **6.Лягушка-путешественница**

В сказке лягушка заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за нее лапками, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать почти то же самое. Два самых сильных участника из команды берут гимнастическую палку и кладут ее на плечи. Третий берется за палку руками, ноги отрывает от земли и оказывается, таким образом, «лягушкой-путешественницей».

Теперь по сигналу все трое начинают движение вперед. Тому игроку, который висит на палке, категорически нельзя касаться ногами земли. Когда «утки с лягушкой» добегают до финиша, участник, висевший на палке, отцепляется, а два других его товарища возвращаются на старт, чтобы взять нового «путешественника». И так до тех пор, пока вся команда не окажется на финише.

#### **Пауза.**

**Даются вопросы для всех ребят в зале, на которые нужно дать ответы хором.**

Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (Ответ: да.)

Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Ответ: нет.)

Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день? (Ответ: нет.)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Ответ: да.)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (Ответ: да.)

Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение? (Ответ: да.)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Ответ: нет.)

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Ответ: да.)

## 7. Балда и лошадь

Во всем известной сказке А. С. Пушкина Балда участвовал, можно сказать, в спортивных соревнованиях. Его противниками были черти. Выполняя одно из заданий, которые придумывал старый черт, он должен был унести лошадь. Но Балда вскочил на коня и крикнул бесенку: «Смотри, я несу коня меж ног!»

Для проведения эстафеты все участники делятся на тройки. Двое из них будут изображать лошадь, ну а третий участник, естественно, Балду. Лошадь делается просто. Первый участник сгибается в поясе, а второй, тоже пригибаясь, берет первого за талию. Вот и все. Осталось «Балде» оседлать «лошадь», и можно трогаться в путь, чтобы передать эстафету следующей тройке. Ну, а какой именно Балда принесет победу команде, покажут итоги соревнования.

## 8. Змей Горыныч

У этого сказочного существа, как известно, три головы, четыре лапы и два крыла. Сделать Змея Горыныча несложно: трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу, ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам — получается как бы четыре ноги. По сигналу «Змей Горыныч» начинается движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять руками движения, напоминающие взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты. Побеждает та команда, которая закончит эстафету быстрее всех.

## 9. Незнайка на воздушном шаре

Известно, что Незнайка из сказки Н. Носова «Незнайка и его друзья» летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре. Как устроен воздушный шар, все, наверное, знают. По мере охлаждения воздуха в шаре из гондолы (корзины под шаром) выбрасывается балласт. В нашей эстафете корзиной послужит обыкновенное ведро. В него положим балласт: мячи, кегли, кубики и т. д. Количество предметов должно быть равно количеству участников эстафеты. На роль воздушного шара великолепно подойдет воздушный шарик.

Старт! С ведром и шариком игрок бежит к линии финиша, где находится заранее положенный обруч. Игрок, добежав, выкладывает в обруч один предмет из ведра, т. е. «облегчает корзину». Вернувшись к команде, он передаст ведро и шар следующему участнику. Тот в свою очередь проделывает то же самое. Таким образом, к концу эстафеты все предметы из ведра должны быть выложены в обруч. Последний участник должен снова собрать их в ведро и вернуться к команде.

## Пауза.

А теперь отдохнем немного.

Отвечайте дружно хором "Это я, это я, это все мои друзья", если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не шумите.

- кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов;
- кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым;
- кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру;
- кто мороза не боится, на коньках летит, как птица;
- ну а кто начнет обед жвачкой с парюю конфет;
- кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны;
- кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки;
- кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей;
- кто согласно распорядку выполняет физзарядку;
- кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать?

## **10. Баба Яга**

Непеременными атрибутами Бабы Яги были ступа и метла. В эстафете в качестве ступы можно использовать пустое ведро, а в качестве метлы — швабру. Участник встает одной ногой в ведро, другая остается на земле. Одной рукой он держит швабру. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

## **11. Колобок**

Все помнят, что в одноименной сказке Колобок ловко обошел Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. В эстафете первых трех зверей заменят кегли, а последнего — ведро. Каждый участник будет катить (пинать ногами) свой «Колобок» (футбольный мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, участник должен, не прибегая к помощи рук, забросить мяч в ведро, т. е. отправить «Колобок» в пасть «Лисы». После того как мяч-«Колобок» все же оказался в ведре, участник вынимает его руками и быстро бежит к следующему игроку, чтобы тот тоже смог пройти со своим «Колобком» все препятствия.

## **12. Доктор Айболит**

Добрый доктор Айболит начинал лечение с того, что ставил градусники своим пациентам. Вот и в этой эстафете участникам придется ставить друг другу градусники. Но не настоящие — их заменят обычные кегли или другие предметы, которые на них похожи. Перед началом эстафеты команда выстраивается в колонну на линии старта. Первый участник стоит с ведром и сумкой, наполненной кеглями. Количество кеглей на две меньше, чем участников.

По сигналу первый «Айболит» бежит с ведром до определенной отметки и возвращается. Это он проделал путь в Африку. По возвращении он достает из ведра кегли и по очереди ставит их всем участникам, как градусники, т. е. под мышку каждому участнику. Кроме последнего. Последнему он отдает ведро, сам же уходит в сторону, выбывает из игры.

Участник, получивший ведро (сумку), быстро собирает кегли у команды и вновь проделывает то, что проделывал первый игрок. Нельзя ронять кегли на землю, помните, что градусники — дефицит, а уж если уронили, тут же поднимите. Эстафета заканчивается, когда остается один «Айболит», вернувшийся из «Африки», и ни одного больного.

## **13. Золушка**

Золушка была трудолюбива и ни минуты не сидела без дела. Участникам этой эстафеты тоже придется потрудиться. Для этого надо приготовить заранее ведро, веник и совок, а также по пять кубиков на каждую команду. Команда делится на две равные половины. Одна встает на линии старта, другая на финише, лицом друг к другу. С одной стороны участники будут «Золушками», а с другой — «злыми мачехами». В руках у первой «Золушки» ведро, веник и совок. На линии движения от старта до финиша разбросаны пять кубиков — «мусор». Первый участник движется вперед, собирая по дороге кубики в ведро. При этом помогать себе руками нельзя. То есть каждый раз надо поставить ведро на землю, веником замести кубик на совок, затем с совка в ведро. Когда все кубики собраны, «Золушка» передает ведро с кубиками, веник и совок «мачехе», т. е. участнику команды, стоящему напротив.

«Мачеха», как и полагается злой и вредной мачехе, разбрасывает кубики по всей линии движения. Новой «Золушке», которой «мачеха» передает орудие труда, вновь придется собирать мусор. И это «безобразие» творится до тех пор, пока обе группы не поменяются местами.

## 14. Теремок

Для начала вспомним, кто жил в теремке: Мышка-норушка, Лягушка-квакушка, Зайка-попрыгайка, Лисичка-сестричка, да Комар-пискун. Шестым же пришел Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть в эстафете. В ней будут участвовать только шесть человек — по числу персонажей в сказке. А роль теремка выполнит обруч. Эстафету начинает «Мышка». Участник, играющий эту роль, по сигналу бежит к финишу, где лежит обруч — «теремок». Добежав, он продевает обруч через себя, кладет его на место и бежит за следующим участником, т. е. за «Лягушкой». Теперь они бегут к «теремку» вдвоем, обязательно взявшись за руки. Добежав, они вдвоем пролезают через обруч, не расцепляя при этом рук. Сделав это, они бегут за третьим, потом за четвертым, потом за пятым. Когда пятеро, не разжимая рук, продевают через себя обруч и бегут за шестым, это оказывается «Медведь». Но они все же берут его за руку и ведут с собой к «теремку». Пять человек надевают обруч и удерживают его на уровне пояса. «Медведь» в это время берет обруч рукой и тянет его вместе со всеми участниками, находящимися внутри, к старту. Те, кто находится внутри обруча, бегут, помогая «Медведю». Кто сюжет этой сказки «расскажет» быстрее, тот победил.

### Ведущий:

И желаю на прощанье:  
Всем здоровье укреплять,  
Мышцы крепче накачать.  
Телевизор не смотреть,  
Больше гирями потеть,  
На диване не лежать,  
На скакалочке скакать.  
Больше спортом заниматься  
Чувство юмора иметь.  
Всем спасибо за внимание  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнованья,  
Обеспечивший успех.

