

**ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ:  
СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ**

*К мероприятию оформляется выставка литературы «По стране спорта».*

*Зал украшается воздушными шарами и рисунками детей на тему «Как стать Неболейкой»*

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. Поэтому вам нужно укреплять здоровье круглый год: и в дни учёбы, и в каникулы.

**Девочка:** Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья!  
Занимайся физкультурой,  
Будешь ты здоров всегда!

**Мальчик:** Мы зарядкой заниматься  
Начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться  
За советом к докторам.

**Ведущий:** Дорогие дети! Знаете ли вы, что физическая культура – это не просто предмет, который вы изучаете в школе, и не просто весёлые упражнения и игры. Вообще физкультура – это настоящий волшебник. Слабых она делает сильными, вялых – бодрыми, неловких – ловкими.

**Девочка:** Широко раскинул ветки  
Возле дома старый клён.  
Выгнул спину кот соседский,  
Физкультуру любит он.

**Мальчик:** Раз, два – шире шаг,  
Делай с нами так!  
Раз, два – не зевай,  
С нами повторяй!

**Девочка:**  
Не надо бояться, что будут смеяться,  
Зарядку свою не бросай никогда.  
Лишь тот, кто не плачет, добьётся удачи,  
Ничто не даётся легко, без труда.

**Мальчик:** Хорошо здоровым быть,  
Не надо к доктору ходить.  
В мире нет рецепта лучше –  
Будь со спортом неразлучен.  
Проживёшь сто лет  
Без болезней и без бед.

**Ведущий:** А знаете ли вы, ребята, что означает слово «спорт»? Где оно родилось, как попало к нам, чем отличается спорт от физкультуры? *(ответы детей)*

Слово «спорт» появилось на свет благодаря докерам (портовым грузчикам) Франции. Есть такое французское слово «де порте», что в переводе значит «сбрасывай груз». Докеры его употребляли в смысле «кончай работу». Более ста лет назад слово «спорт» проникло в нашу страну. Вначале спортом в России называли всё, что угодно – игру в домино, коллекционирование марок и даже рукоделие. А как вы думаете, что же мы называем спортом? *(ответы детей)*

Это такие физические упражнения, которые помогают укреплять здоровье, делают человека сильным, ловким и выносливым. Делая утреннюю зарядку, мы укрепляем своё здоровье. Однако спортом это назвать нельзя. Это физкультура. Если вы тренируетесь, участвуете в школьных соревнованиях, то тогда можно смело сказать, что вы занимаетесь спортом. Помните: без соревнований, без упорной борьбы, где победу одерживает сильнейший, нет и спорта. А вы любите спорт? *(ответы детей)*

Это очень хорошо! Наше сегодняшнее мероприятие называется «Здорово быть здоровым». А вот как сильно вы хотите быть здоровыми, мы узнаем, проведя весёлые старты. Превратим наш читальный зал в весёлый стадион. Крикнем громко, детвора, наш привет «Физкульт – ура! Ура!» *(все вместе)*.

*(Слышен топот,  
появляется медвежонок)*

**Ведущий:** Кто это? Кто это в гости к нам пришёл? *(ответы детей)*

**Медвежонок:**

Я – хозяин леса строгий.  
 Спать люблю зимой в берлоге!  
 И всю зиму напролёт  
 Снится мне душистый мёд.  
 Страшно я могу реветь.  
 Кто же я, скажите!

**Дети:** Медведь!

**Ведущий:** Здравствуй, Миша! Будь гостем на нашем физкультурном празднике. Наши дети ловкие, они хорошие физкультурники, любят делать зарядку.

**Медвежонок:** Очень хорошо! Сейчас посмотрю, как они делают зарядку.  
 На зарядку становись!  
 Приседайте, быстро встаньте!  
 Потянитесь, наклонитесь!  
 Молодцы, ребята! Теперь я вижу, как вы любите зарядку!

**Ведущий:** Перед любым соревнованием нужно как следует провести разминку, подготовить своё тело к физическим нагрузкам, размять мышцы, всё как у серьёзных спортсменов. И сейчас мы будем делать разминку. Смотрите на меня и повторяйте за мной все движения.

**РАКЕТА****Упражнения:**

Мы сегодня с вами, дети,  
*/руки в стороны/*  
 Улетаем на ракете.  
*/руки вверх/*  
 На носочки поднимись,  
*/подняться на носки/*  
 Потянись – опустись.  
*/опуститься и опустить руки/*  
 Вот летит ракета ввысь.  
*/посмотреть вверх, вытянув подбородок; затем вернуться в основную стойку/*

**МЫШКИ****Упражнения:**

Вышли мышки как-то раз  
*/ходьба на месте/*  
 Поглядеть, который час.  
*/поднести руки к глазам, как будто смотрим в бинокль/*  
 Раз, два, три, четыре –  
*/хлопки в ладоши/*  
 Мышки дёрнули за гири.  
*/полуприсед, руками имитируем поднятие гири/*

Вдруг раздался страшный звон –  
*/потряхивание кистями рук/*  
 Убежали мышки вон.  
*/бег на месте/*

**БУРАТИНО****Упражнения:**

Буратино потянулся,  
*/потянуться – руки вверх/*  
 Раз – нагнулся,  
*/наклон вперёд/*  
 Два – нагнулся,  
*/ещё один наклон вперёд/*  
 Руки в стороны развёл,  
*/руки в стороны/*  
 Ключик, видно, не нашёл.  
*/руки на пояс, повороты направо, налево/*  
 Чтобы ключик нам достать,  
*/руки через стороны вверх/*  
 Нужно на носочки встать.  
*/подняться на носки – и опуститься/*

**Медвежонок:** Молодцы, ребята!

**Ведущий:** Сейчас поделимся на команды и придумаем им названия.

*(Дети образуют команды)*

Первая команда «Ловкие», вторая – «Быстрые». Участники, которые выигрывают в конкурсах, получают жетоны. Кто наберёт большее количество жетонов, тот и победитель.

Немало игр на свете есть  
 (пожалуй, тысяч пять или шесть) –  
 Их вряд ли можно перечислить,  
 Но все они полезны.  
 Ног сегодня вам не жалко?  
 Будем прыгать на скакалке!  
 Выходи, друзья, вперёд!  
 Раз, два, три, четыре, пять,  
 Начинаем все играть!

**Эстафета со скакалками.**

Чертятся две параллельные линии. У первой линии выстраиваются в затылок две команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу ведущего первые номера начинают бег. Перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперёд. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со

скакалкой вверх. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

**Ведущий:** Вот это игра! Вот это азарт!  
Не медлим и снова выходим на старт!

**Игра «Кенгуру»** (от каждой команды по участнику)

Эта игра развивает координацию движений. Каждому участнику даётся мяч. Зажав его коленями или щиколотками, нужно припрыгать до отчерченной линии, стремясь поскорее добраться до финиша. Если мяч выскользнул, нужно быстрее поднять его и продолжать движение к финишу. Отталкиваться при прыжках нужно одновременно двумя ногами, потому игра и называется «Кенгуру».

**Медвежонок:** Теперь, ребята, поиграем в игру **«Гонки в мешках»** (от каждой команды по участнику) По сигналу вы должны допрыгать в мешках до флажка, обогнуть его и вернуться к начерченной линии. Победит тот, кто придёт на финиш первым.

**Ведущий:** В следующем конкурсе накал борьбы должен у нас несколько ослабеть, бегунам и прыгунам нужно отдышаться, а тем временем вы все проявите умение отгадывать загадки о спорте. Загадывать вам загадки будет спортивный Миша.

**Медвежонок:**

1) Не похож я на коня, а седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай, но звоню я то и знай. (*Велосипед*)

2) Силачом я стать хочу, прихожу я к силачу:

Расскажите вот о чём: как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

– Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (*Гантели*)

3) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?

Что за невод во дворе?

– Не мешал бы ты игре.

Ты бы лучше отошёл, мы играем в ... (*Волейбол*)

4) К лежебоке у реки притащил я две руки,

По руке к бокам приладил и поплыл по водной глади. (*Лодка*)

5) Две полоски на снегу оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой, а они опять за мной. (*Лыжи*)

6) По пустому животу бьют меня невмоготу,

Метко сыплют игроки мне ногами тумачки. (*Футбольный мяч*)

7) Зелёный луг, сто скамеек вокруг.

От ворот до ворот бойко бегают народ.

На воротах этих рыбацкие сети. (*Стадион*)

8) Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?

Что за чудо, угадай-ка! (*Спортзал*)

9) На квадратиках доски короли свели полки.

Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков. (*Шахматы*)

Молодцы, ребята!

**Ведущий:** Мы играть сегодня будем: рыбки – вы, а я – рыбак!

Рыбок мы сегодня удим,

а они в сачок – никак!

Поскорее в круг вставайте!

Прыгать быстро начинайте!

**Игра «Удочка»**

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит скакалку. Кто заденет скакалку – выбывает из игры.

**Медвежонок:** А мы продолжаем наши соревнования, следующая эстафета называется **«Удержи мяч»**. Участвуют сразу по два игрока от команды. Игроки встают лицом друг к другу, руки кладут на плечи партнёру, зажимают мяч между собой лбами и так преодолевают дистанцию.

**Ведущий:** В спорте, как в жизни, всё течёт, всё меняется. Одни чемпионы сменяют других, новые соревнования приходят на смену старым. Спорт – это не только рекорды. Это, прежде всего стартовая площадка в страну Здоровья, Бодрости и Хорошего Настроения. А сейчас, прошу победителей подготовиться к торжественной минуте награждения.

*(Награждение детей)*

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,  
Чаще ходите на стадион.

И каждый, кто с детства со спортом дружит,

Тот будет ловок, здоров и силен!

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зелёное поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых! Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

**Медвежонок:** Жаль мне с вами расставаться,

Но пришла пора прощаться,

До свиданья, не грустите

И со спортом вы дружите.

*Подготовила Г. П. Щиголева*

#### *Использованная литература:*

1. Болонов, Г. П. Упражнения и игры с элементами футбола / Г. П. Болонов, Н. В. Болонова // Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Кн. 2. – Москва : Школьная Пресса, 2003. – С. 27–30.

2. Болонов, Г. П. Физкультминутки / Г. П. Болонов, Н. В. Болонова // Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. Кн. 2. – Москва : Школьная Пресса, 2003. – С. 16–21.

3. Малов, В. И. Я познаю мир. Спорт : детская энциклопедия / В. И. Малов. – Москва : АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.

4. Мы шагаем на зарядку : стихи и рассказы / составитель Р. Данкова. – Москва : Оникс, 2012. – 47 с. : цв. ил.

5. Спорт и отдых // Сборник загадок / составитель М. Т. Карпенко. – Москва : Просвещение, 1988. – С. 33–39.