**Сценарий спортивно-оздоровительного праздника**

**«Малые Олимпийские игры»**

**Оборудование:** 2 ватмана, 32 цветных карандаша, бумага для принтера, 14 грамот, 6 благодарностей, 3 маркера разного цвета, 50 воздушных шаров, 10 фишек, 6 волейбольных мячей, 4 ракетки для бадминтона, 6 гимнастических палок, 12 теннисных мячей, 3 ведра, 3 противогаза, 4 точилки для карандашей 4 больших мешка, 8 штук колышков, 50 метров шпагатной верёвки, 2 обруча, верёвка, 6 полотен (70х70) для скандинавского волейбола, 2 больших резиновых мяча (50х70), волейбольная сетка, 5 свистков, 2 секундомера.

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1.**Олимп – Богов великое творенье!  
Спортивный мир – единая семья!  
Олимпа получив благословенье,   
Спортивный праздник открываю я!   
Мы видим здесь приветливые лица,  
Спортивный дух мы чувствуем вокруг.  
У каждого здесь сердце олимпийца,   
Здесь каждый спорту настоящий друг!

**Ведущий 2.**Сегодня вас мы здесь встречаем,  
И пусть удача всех вас ждёт.  
И здравый смысл восторжествует.  
Хочу, чтоб вам дерзать хотелось,  
Чтоб вы творили и мечтали,  
И чтоб азарт, упорство, смелость,  
В делах всегда сопровождали.

*Звучит гимн Спорта.*

**Ведущий 3.**А сейчас мы зачитаем клятву Малых Олимпийских игр. На каждый вопрос вы отвечаете три раза «Да».

Клятва

1. Мы за здоровый образ жизни – «Да! Да! Да!»
2. Мы против вредных привычек – «Да! Да! Да!»
3. Мы против правонарушений – «Да! Да! Да!»
4. Мы за взаимопомощь и взаимовыручку – «Да! Да! Да!»
5. Мы за мир во всём мире – «Да! Да! Да!»

Дружно, весело, как надо, Мы начнем олимпиаду!

Уважаемые участники Малых Олимпийских игр Вы приглашаетесь на станции.

1. Спортивный марафон (1-3 классы)
2. Ориентирование на местности. (4-5 классы)
3. Скандинавский волейбол. (6-7 классы)

Просим волонтёров проводить участников на станции. Желаем удачи!

**I станция. Спортивный марафон.**

**1 эстафета «Беговая»**

Первый участник команды бежит по прямой до фишки берёт волейбольный мяч, возвращается обратно передаёт мяч, следующий бежит оставляет мяч, возвращается передаёт эстафету через хлопок и д.т. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

**2 эстафета «Воздушный шарик»**

Первый участник бежит с бадминтонной ракеткой в руках и направляет воздушный шарик до фишки, обходит фишку и то же самое обратно, передаёт эстафету. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

**3 эстафета «Гонка мячей»**

Каждая команда выстраивается друг за другом ноги врозь, между ними интервал дистанции один метр. Участник, который стоит самый первый, начинает катить волейбольный мяч между ног, последний участник ловит мяч и бежит вперёд и т.д., выполняют задание до тех пор, пока -вся команда не перебралась на другую сторону. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

**4 эстафета «Мельница»**

Команда встаёт по парам, первая пара начинает идти, держа в руках гимнастическую палку, перешагивать через неё по очереди, обратна взявшись за гимнастическую палку, бегут и передают эстафету. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

**5 эстафета «Переправа»**

Команда встаёт по парам, первая пара начинает бежать, держа в руках две гимнастические палки, на палках лежит волейбольный мяч, оббегают фишку и возвращаются обратно, передают эстафету. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

**6 эстафета «Чехарда»**

Команда встаёт по парам, первая пара начинает прыгать друг через друга, становись в присед, до фишки, берут по надувному шарику, взявшись за руки, бегут и передают эстафету.Побеждает команда, которая выполнила задание первой.

***7 эстафета «Бег в мешках»(дополнительная)***

*Первый участник бежит в мешке до фишки и обратно, передаёт эстафету следующему и.т.д. Побеждает команда, которая выполнила задание первой.*

**8 эстафета «Конкурс Капитанов»**

С каждой команды, выходит капитан. По жребию первый начинает на расстоянии трёх метров бросать теннисный мяч в ведро. Попавшие мячи в ведре добавляют команде каждое очко.Побеждает капитан, который попал всех больше мячей.

**II станция.Ориентирование на местности.**

Состав команды 7 человек. Каждая команда получает маршрутный лист с определённым набором фигур (10) разного цвета. Первый участник бежит по периметру в разном направлении и ищет карточки со знаками по порядку сверху вниз, чтобы совпадали у него в маршрутном листе по цвету и фигуре, берёт рядом висящий карандаш, который соответствует цветурисует знак. Каждому участнику даётся полторы минуты для поиска знаков, затем по свистку они быстро возвращаются и передают эстафету, следующие продолжают искать пока не заполнят как можно больше знаков, если команда заполнила досрочно, получает дополнительно 1 балл. Учитывается и время завершение эстафеты, и результат поиска. Побеждает команда, которая набрала большее количество очков.

**судьи**

**секундант**

**Старт Финиш**

**судья**

**бегут парой в обруче**

**в противогазе**

**с мячом в руках**

**в паре с завязанными ногами**

**с ведром наполненным водой**

**секретарь**

**III станция.Скандинавский волейбол.**

Состав команды, три пары, на каждую пару выдаётся одно полотно. Расстановка команд на площадке свободная. Размер площадки 16х9 м., площадка разделена сеткой на высоту 230см. Команды стоят по обе стороны, правила аналогичные пионерболу, за тем исключением, что мяч можно ловить и переводить на другую сторону площадки только парами, держа в руках полотно. В команде можно делать не более двух передач. Пара, поймавшая мяч может совершить с ним не более трёх шагов по площадке. После чего его необходимо либо передать игрокам по команде, либо перебросить через сетку. Задача – не допустить падения мяча на землю, в противном случае засчитывается очко. Игра завершается с набором 15 очков (без разрыва в два мяча), состоит из одной партии.

Ошибки: запрещается переводить мяч на другую сторону любыми частями тела, разрешено только полотнами в парах.

**Закрытие Малых Олимпийских Игр**

Подведение итогоОлимпиады, вручение грамот, благодарностей участником (главные судьи соревнований).

**Ведущий 1:**В борьбе закаляется крепкая воля,  
И наши сердца горячи.  
Кто смотрит на вещи уныло и хмуро,  
Пусть примет наш добрый совет –  
Получше, надёжнее,  
Дружить с физкультурой,  
В ней юности вечный совет.

*Главные судьи соревнований вручают отрядам спортивный инвентарь.*

**Ведущие все вместе:**Всем спасибо за вниманье, за задор, за звонкий смех,  
За огонь соревнованья, обеспечивший успех.  
Вот настал момент прощанья, будет краткой наша речь.  
Говорим вам “До свиданья, до счастливых новых встреч!”

*Звучит музыка, все расходятся.*

**Сценарий интеллектуально-оздоровительного праздника**

**«Малые Олимпийские игры»**

1. **Уроки «Здоровья»**

Герои урока: ведущий, мисс Гигиена, мистер Обжора, мистер Микроб, мистер Спортсмен.

**Ход урока**

**Ведущая:**Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы проведемдля Вас урок «Здоровья», посвященный здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек.

Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. Об этом знают даже самые маленькие дети.

*Включается музыка выходит Гигиена.*

**Ведущия:**Ребята вы узнали кто это? Нет? К вашему вниманию мисс Гигиена!

Гигиену очень строго

        Надо соблюдать всегда...

        Под ногтями грязи много,

        Хоть она и не видна.

**мисс Гигиена:** Здравствуйте девчонки и мальчишки, сейчас я узнаю, кто из вас соблюдает гигиену, я буду загадывать вам загадки, а вы отгадывайте, поднимая руку вверх, тот кто отгадает получит приз.

1) Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, чтобы у каждого было.

Что это такое? (Мыло)

2) Костяная спинка,

На брюшке щетинка,

По частоколу прыгала,

Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

3) Зубаст, а не кусается.

Как он называется? (Гребень, расческа)

*Включается музыка выходит Микроб.*

**Ведущая:**

Грязь микробами пугает:

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевают

Люди в считанные дни.

*Мистер Микроб к вашему вниманию!*

**мистер Микроб:**

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводить ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно

Никакого смысла нет!

К старости сама собою

Облысеет голова.

*Включается музыка выходит Обжора.*

**Ведущая:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты-

Вот полезна еда.

Витаминами полна!

**мистер Обжора:**

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет вы потопайте – нет, нет!

Постоянно нужно есть для здоровья важно!

Фрукты, овощи, омлет, творог, простоквашу

Если мой совет хороший, вы похлопайте в ладоши *(хлопают).*

Не грызите лист капустный, он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад, вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? *(нет, нет, нет, топают ногами).*

Зубы вы почистили и идите спать *(хлопают).*

Захватите булочку сладкую в кровать *(нет, нет, нет, топают ногами).*

*Включается музыка выходит Спортсмен.*

**Ведущая:**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

**мистер Спортсмен:**

07.15        А проснувшись, не лежи,

        Зарядку сделай, постель застели.

07.30        Вот и завтракать пора:

        Каша ждёт тебя с утра.

07.40        Как поел, портфель бери,

        В школу с радостью иди.

08.00-13.00        В школе слушай всё внимательно,

        Будь прилежным и старательным.

14.00-16.00        После школы погуляй,

        Про обед не забывай.

16.00-18.00        Пришло время постараться

        За уроки приниматься.

        Об одном не забывай

        В промежутках отдыхай.

18.00-19.00        Дома маме помоги,

        И немного отдохни.

19.00-20.30        Теперь можно погулять,

        Можно книгу почитать,

        Телевизор посмотреть,

        Или с мамой посидеть.

21.00        Знай, спокойный крепкий сон

        Тебе очень нужен он.

Всем запомнить нужно!

        Кто с режимом дружит,

        Никогда не тужит!

*Спортсмен проводит физкультминутку под музыку.*

*Детям вручаются сладкие подарки.*

**Ведущая:**

Ребята, всегда помните крылатые фразы: “Спорт и движенье – жизнь”, “ В здоровом теле – здоровый дух! “Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить”. Мы желаем всем: “Будьте здоровы!”. До новых встреч на спортивных площадках!

1. **Конкурс творческой самодеятельности на тему «Мы против вредных привычек».**

Каждая команда, заранее получает тему номера и готовит выступление не более 5-и минут. Оценивается артистизм, творчество, красочность, умение раскрыть тему, временные рамки. За каждый критерий даётся максимум 5-ть баллов, в общей сумме 25. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

*Подведение итогов. Награждение участников грамотами*

1. **Интеллектуальная игра «Знатоки спорта, физической культуры, здорового образа жизни и профилактики вредных привычек».**

Игра делится на два этапа. Первый этап вопросы из области спорта и физической культуры, второй этап вопросы из области здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. С каждой области задаётся по десять вопросов. Время на ответ одна минута.

Ведущие задают общий вопрос командам, в течение одной минуты участники должны написать ответ на листке бумаги и через волонтёров передать судьям. За каждый правильный ответ команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая больше всех очков. (По итогом игры, если несколько команд набрали одинаковое количество очков, задаются дополнительные вопросы командам, и та команда которая быстрее поднимет руку и правильно ответит побеждает).

**Вопросы из области спорта и физической культуры.**

1. **Что было символом Олимпийских игр в России 1980 году? (Мишка)**
2. **Русская народная игра с битой и мячом? (Лапта)**
3. **Цель этой игры забросить мяч в корзину соперника? (Баскетбол)**
4. **Введение мяча в игру в волейболе? (Подача)**
5. **Девиз олимпийских игр?(Быстрее! Выше! Сильнее!)**
6. **Количество игроков на площадке в команде волейболистов? (Шесть)**
7. **Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? (Лёгкая атлетика)**
8. **Назовите символ олимпийских игр?(Пять скреплённых колец)**
9. **Раз во сколько лет проводятся летние и зимние Олимпийские игры? (Четыре)**
10. **Что передают в эстафетном беге из рук в руку? (Палочку)**

**Вопросы из области здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.**

1. **Вид активного отдыха туриста? (Поход)**
2. **Какие вредные привычки вы знаете, перечислите? (Написать не менее пяти)**
3. **Спортивная игра с определённым мячом и ракеткой? (Бадминтон)**
4. **О каком правиле забыл Вини-Пух в гостях у кролика? (не переедать, не жадничать)**
5. **Бег по пересечённой местности? (Кросс)**
6. **Какие виды закаливания вы знаете? (воздух, вода, солнце)**
7. **Главная опора человека? (Скелет)**
8. **В каком произведении Корнея Чайковского встречаются эти строки, и какое здесь правило?**

**«… Надо, надо умываться**

**По утрам и вечерам,**

**А не чистым трубочистам –**

**Стыд и срам! Стыд и срам!» («Мойдодыр», соблюдать правило гигиены)**

1. **Что такое Здоровый образ жизни?(Здоровый образ жизни —** [**образ жизни**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) **человека, направленный на** [**профилактику**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29)[**болезней**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) **и укрепление** [**здоровья**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5)**.**
2. **Она является залогом здоровья? (Чистота).**

**Дополнительные вопросы:**

1. В каком году в России будут Зимние Олимпийские игр? (2014)
2. Какие цвета включает в себя флаг Российской Федерации? (Белый, синий, красный)
3. Спортивный переходящий приз? (Кубок).
4. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
5. Обливание водой, что это? (Закаливание)
6. Что нужно мыть перед едой? (Руки)

*Подведение итогов. Награждение участников грамотами, благодарностями.*

**Конкурс рисунков на тему**

**«Мы против вредных привычек и правонарушений»**

Участвуют все желающие, допускаются работы как индивидуальные, так и групповые. Участником даётся заранее два дня для выполнения работ. Работы должны быть подписаны фамилия, имя.