Сценарий

спортивного праздника

«Физкульт-Ура!»,

посвящённого началу учебного года

для учащихся I-XI классов

*Цель:* день здоровья проводится с целью пропаганды среди учащихся школы здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

*Задачи:*

1.Развитие спортивно-массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни.

2.Развитие межвозрастного взаимодействия.

3.Повышение интереса к физическому совершенствованию своего организма.

4.Создание условий для  развития эмоциональной сферы учащихся.

*Участники соревнований:*

В соревнованиях принимают участие команды I-XI классов. Форма спортивная.

*Оборудование:* столы, таблички с названиями станций, маршрутные листы, сводная таблица, конверты с вопросами и заданиями.

*Место проведения:* стадион СШ №11 г. Лиды

Дата проведения: 10.09.2022.

*План проведения:*

1.Соревнования по станциям:

«Врата счастья»,

«Собери пословицу»,

 «Дартс»,

«Силовая»,

«Связанные одной нитью»,

«Проскочи дистанцию»,

«Футбольная»,

«Песенная»
«Канатная».

2.Подведение итогов, награждение.

Сценарий игры

*Ведущий:* Здоровье-это главное, что необходимо охранять и укреплять. Однако порой мы не знаем, как это сделать, или не обращаем на это внимание. Здоровье в большей степени зависит от самого человека, от его образа жизни и стиля поведения.

*Ведущий:* Мы предлагаем вам отправиться в страну «Здоровья». На пути вам встретятся станции: «Врата счастья», «Собери пословицу», «Дартс», «Силовая», «Связанные одной нитью», «Проскочи дистанцию», «Футбольная», «Песенная», «Канатная».

*Ведущий.* Представляем жюри.

Клятва жюри: Мы торжественно обещаем:

быть честными и доброжелательными,

справедливыми и бескорыстными,

вежливыми и внимательными.

И пусть победит сильнейший.

Выдача маршрутных листов. Команды отправляются в путешествие по станциям.

1.Станция «Врата счастья».

Класс делится на 2 части по 12 человек и строится за 2-мя чертами на расстоянии 5 метров от центра. В центре стоит (его держат остальные участники команды) обруч. Участникам необходимо пролезть в обруч следующим образом: Один человек из правой команды бежит к обручу, пролезает в него, бежит к левой команде, хлопает по плечу другого участника, становится на его место. Тот участник, которого обдали, бежит к обручу, пролезает в него, бежит к левой команде, и т.д. Время останавливается, когда правая и левая команды поменяются местами. Время нахождения на станции 5 мин. Ранее положенного времени класс не уходит со станции.

2.Станция «Собери пословицу».

Командам предлагается составить целые выражения пословиц и поговорок, народных примет. Время на составление в 1-4 классах-10 минут, в 5-11 классах - 5 минут. За каждый правильный ответ – 1 балл.

|  |  |
| --- | --- |
| Не зная броду | не суйся в воду |
| Ласточки летают низко | к дождю |
| Если утром пчелы не летают | днем будет дождь |
| Если зимой туманный круг около солнца | к метели |
| Кошка жмется к печке | к морозу |
| Вся семья вместе | так и душа на месте |
| Июнь жаркий | холодный декабрь |
| Лучше синица в руках | чем журавль в небе. |
| Много рябины | дождливая осень |
| Нет друга, так ищи | а есть, так береги |
| Отольются кошке | Мышкины слезки |
| Чтобы рыбку съесть | нужно в воду лезть |
| Пуганая ворона | куста боится |
| Не все коту | масленица |
| Одна ласточка | весны не делает |
| Яблоко от яблони | недалеко падает |
| С виду орел | а умом тетеря |
| Земля- тарелка | что положишь, то и возьмешь |
| Длинные сосульки | к затяжной весне |
| Чем дальше в лес | тем больше дров |
| Лес рубят | щепки летят |
| Гусь свинье | не товарищ |
| Зима без снега | лето без хлеба |
| Больше снега | больше хлеба |
| Кто не работает | тот не ест |
| Где сосна взросла | там она и красна |

3.Станция «Дартс».

Метание дротиков

Каждое попадание – 1 балл. Один человек может сделать одну попытку. Метание проводится с определенного места (для каждой ступени разное расстояние), по очереди.

В маршрутном листе записывается количество баллов, набранных командой.

4.Станция «Силовая».

Мальчики отжимаются за 1 минуту (количество раз=количество баллов), девочки приседают за 1 минуту (количество раз=количество баллов).

5.Станция «Связанные одной нитью».

Команда становится в круг спиной, берётся за руки, приседают всей командой вместе. Количество приседаний за минуту равно количеству баллов.

6.Станция «Проскочи»!

Каждый из участников команды должен прыгнуть на скакалке 20 раз. Та команда, которая закончила первой, получает 5 баллов.

7.Станция «Футбольная».

Набивание мяча в течение 1 минуты. Засчитывается количество набиваний. (1-2 классы возможно набивание рукой). Каждое набивание – 1 балл.

8.Станция «Песенная».

Судья станции называет слово, задача команды спеть песню, где есть это слово.

Дружба                                Мама

Картошка                          Улыбка

Носорог                             Четыре

Вместе                             Трава

Кузнечик                             Облака

9.Станция «Канатная».

Перетягивание каната:

1,2,3классы;

4-5 классы;

6-7 классы;

8-9 классы.

Подведение итогов, награждение.

1 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

7 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Станция | №1 | №2 | №3 | №4 | №5 | №6 | №7 | №8 | №9 |
| Количество баллов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подпись судьи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |