

Сценарий спортивного праздника «Олимпийские резервы»

Цели и задачи:

Формирование здорового образа жизни.

Повышение социальной активности и укрепления здоровья учащихся.

Приобщение их к занятиям физической культурой и спортом.

Реализация умений и навыков, полученных на уроках в соревнованиях с достойными соперниками.

Повышение эмоционального настроения.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

УЧАСТНИКИ: учащиеся 10-х и 11-х классов.

Ведущий:

- Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

– Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: "Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял". Давайте уточним, что же такое здоровье? (*ответы детей*)

– Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, от чего зависит здоровье? (*ответы детей*)

– Каковы же главные факторы здоровья? Я предлагаю устроить небольшой фейерверк. Старшеклассники приглашаются к шарам. Лопают их. Зачитаем факторы здоровья.

Это подвижный образ жизни, закаливание, правильное питание, режим дня, отказ от вредных привычек, активный отдых, полноценный сон, личная гигиена, положительные эмоции, ну и конечно же спорт – залог красоты и здоровья.

Обо всём этом мы говорим на протяжении всей учебы в школе. А сегодня мы с вами будем активно отдыхать, заряжаясь красотой и здоровьем. И наша встреча пройдет под девизом « **Дружно, смело, с оптимизмом за здоровый образ жизни**».

Внимание! Внимание!

Зрители, берегите нервы!

У нас сегодня в зале-

"Олимпийские резервы"!

Прячьтесь слабые и лежебоки.

Перед вами противники поющих в караоке!

Перед вами поклонники мешков и плавательных масок!

Представят себя без излишних красок!

Итак, дорогие гости, рассаживайтесь поудобней, так как я приглашаю на площадку наших участников соревнований – наших главных действующих лиц, которые просто рвутся в бой.

Встречайте: (под спортивный марш в зал заходят команды)

Команда «Быстрые кеды», капитан Коваленко Дмитрий

Команда «Позитив», капитан Гаммаев Али

У нас сегодня – праздник спорта, и для праздника у нас есть всё - хорошее настроение и уважаемое жюри, в составе:

1. _____
2. _____
3. _____

Мы надеемся, что в наших соревнованиях принимают участие те, кто дружит со спортом, с физкультурой, с юмором и умеет смеяться.

На любых соревнованиях существуют правила, на наших тоже есть такие.

Строгое жюри их с вами сейчас познакомит.

Главный судья: (зачитывает правила соревнований)

1. Играем не ради корысти, а ради удовольствия – своего и других.
2. Играем честно. Обидно, когда проигрываешь, но все равно не мухлюй и не злись.
3. Будь стойким: не унывай при неудаче и не злорадствуй.
4. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!
5. Не упрекай партнера за промахи, старайся поправить беду своими успехами.
6. Сохраняй спокойствие независимо от исхода игры.

Ведущий:

Теперь ждем ответного слова от участников соревнований.

Торжественную клятву зачитывают капитаны команд.

Торжественная клятва.

От имени всех участников соревнований торжественно клянёмся:

участвовать в этих соревнованиях, соблюдая правила, по которым они проходят и уважая заведомо слабого соперника;

клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг влево, шаг вправо считается попыткой к бегству;

клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых

разрешают правила;
клянёмся соблюдать олимпийский девиз: Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать, сильнее соперника судью не бить;
клянёмся подножки сопернику не подставлять, упавших не добивать;
клянёмся громче соперников не кричать, кроссовками в них не кидать;
клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта, во имя чести своей команды;
клянёмся не подражать из-за первого приза, но победить любой ценой!**КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ! КЛЯНЁМСЯ!**

Ведущий:

Итак, объявляю соревнования открытыми! И первый наш конкурс называется

«ПОПРЫГУНЧИКИ»

У направляющих в руках большие мячи с ручками. Задача каждого участника пропрыгать на мяче до поворотной стойки и обратно. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий:

С этим заданием справились наши участники.

Ведущий:

Мячик в руки я возьму,
И к тебе его прижму.
Ты держи его сильней,
Вместе побежим быстрей!

Следующий наш конкурс называется

«ПЕРЕНЕСИ МЯЧ»

В парах (юноша и девушка), держа руки за своей спиной, должны приставным шагом добежать до поворотной стойки и обратно, прижимая друг к другу мяч и не уронить его. Побеждает команда, которая быстрее и правильней справится с заданием.

Ведущий:

Молодцы наши участники, хорошо и друженько справляются с заданием. А теперь посмотрим, насколько они дружные в своей команде, так как следующий конкурс называется

«ДРУЖНАЯ ПАРА»

Каждой команде дают очень большие шорты, в которые должны поместиться два участника (юноша и девушка). Задание: вдвоем одеть

шорты, оббежать поворотную стойку, вернуться к команде и передать шорты следующей паре. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий:

Сейчас мы ждем от жюри объявления предварительного итога после трех конкурсов.

Жюри объявляют предварительный итог конкурсов.

Ведущий:

Все обходят это место,

Здесь земле как будто тесно.

Здесь осока, кочки, мхи...

Нет опоры для ноги.

«БОЛОТО»

Команды выстраиваются во встречные колонны (юноши напротив девушек). На дистанции лежат маленькие гимнастические обручи (по количеству участников с одной стороны). У направляющего в руках тоже обруч. По команде ведущего юноши должны занять по одной «кочке», а свободным обручем прокладывать путь вперед, передвигаясь по «кочкам». Участникам нельзя выходить за пределы обруча. Девушки начинают выполнять тоже задание только после того, как будет переправлен последний юноша. Последняя девушка должна будет собирать все пустые обручи. Когда последний участник с обручами пересечет линию финиша, задание будет считаться выполненным.

+ сапоги

Ведущий:

Все получается в спорте у наших будущих олимпийцев. А теперь посмотрим, как хорошо они умеют рисовать. Следующий конкурс называется

«ОЛИМПИЙСКАЯ ЭМБЛЕМА»

На стене напротив каждой команды висит ватман. В руках у направляющих фломастер. Команда должна «разделить» слона на 5 частей. Каждый участник рисует только одну часть слона, возвращается к команде и передает фломастер следующему участнику. (Туловище, голова с ушами, хобот, ноги, хвост). Побеждает команда, которая быстрее нарисует слона.

Ведущий:

Вот это я понимаю – эмблема! Лучше всяких художников справились наши команды с заданием. Давайте сейчас послушаем предварительные итоги конкурсов.

Жюри объявляет предварительный итог.

Ведущий:

Наши команды отдохнули и готовы состязаться дальше! И следующий наш конкурс...

«ПРЫЖКИ В МЕШКАХ»

Команда должна по очереди преодолеть дистанцию, прыгая в мешках. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

Ведущий:

Ах, какой тяжелый груз!

Даже посмотреть боюсь!

Ну, ребята, подтянись

И на гирию навались!

Следующий конкурс называется

«САМЫЙ СИЛЬНЫЙ» (Конкурс капитанов)

По одному юноше от каждой команды – кто больше выжмет одной рукой от плеча вверх гирию 16 кг.

Ведущий:

Какие молодцы наши спортсмены, они не только быстрые, ловкие, дружные, не только умеют рисовать, но еще и очень сильные!!! Впереди у нас еще очень важный конкурс, для которого потребуется вся ваша сила и упорство, а чтобы поднять ваш дух проведем веселый конкурс, который называется

«ВЕСЕЛЫЙ САЛЮТ»

Участники выстраиваются в колонну по одному. В руках у каждого надувной шарик. У поворотной стойки напротив каждой команды стоит стул. Участник должен подбежать к стулу и сесть на шарик так, чтобы он лопнул, но без помощи рук. Вернуться к своей команде и передать эстафету следующему. Выигрывает команда, которая первой справится с заданием.

Ведущий:

Итак, последний конкурс называется.....

«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА»

Команды в полном составе перетягивают канат.

Ведущий:

Пока жюри готовится к окончательному подведению итогов и объявлению победителей, давайте поотгадываем загадки.

1. Деревенский гарнитур для семерых несовершеннолетних (лавочка).
2. Главное оружие Соловья-Разбойника (свист).
3. Тара для чудес (решето).
4. Минимум отмеров на один размер (семь).
5. Богатырское число (три).
6. Головной убор для дурака (колпак).
7. Разбойничья цифра (сорок).
8. Змей по батюшке (Горыныч).

Ведущий:

Слово для окончательного подведения итогов и награждения предоставляется главному судье.

Подводятся итоги. Объявляется победитель Награждение команд.

Ведущий:

Наши соревнования подошли к концу и теперь мы знаем, что нужно делать, чтобы быть красивыми и здоровыми! Всем спасибо за участие! До свидания! До новых встреч!

Звучит спортивный марш, команды покидают спортивный зал.