**Сценарий праздника "День здоровья"**

**Цели**: укрепление здоровья обучающихся;  
привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом;  
организация досуга обучающихся;  
пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней;  
формирование коллективизма и взаимопомощи, дисциплинированности, воспитание «здорового духа соперничества»  
  
**Ведущий:** Гусиноозерский энергетический техникум! Равняйсь! Смирно! Равнение на середину!  
ГИМН Российской Федерации  
**Ведущий:** Право открыть День здоровья предоставляется директору ГБПОУ «Гусиноозесркий энергетический техникум» Баиру Михайловичу Спасову. Директор техникума обращается со словами поздравления ко всем участникам праздника.  
**Ведущий:** Чтобы громче пелись песни,  
Жить, чтоб было интересней,  
Нужно сильным быть, здоровым!  
Эти истины не новы.  
Со здоровьем дружен спорт.  
Стадион, бассейн и корт,  
Зал, каток – везде вам рады.  
За старание в награду  
Будут кубки и рекорды.  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните, спортсмены  
Каждый день свой непременно  
Начинают с физзарядки.  
Не играйте с дремой в прятки.  
Вот здоровья в чем секрет!  
На спортивную пл  
Всем друзьям физкульт-привет!  
Ведущий: На площадку  
Приглашаем, ребят и девчат.  
Праздник спорта и здоровья  
Начинается сейчас.  
**Ведущий:**  
Прошу произнести клятву.  
Навеки спорту верным быть:  
Клянемся!  
Не плакать и не унывать:  
Клянемся!  
Соперников не обижать:  
Клянемся!  
Соревнования любить:  
Клянемся!  
Стараться в играх первым быть  
Клянемся!  
  
**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, ловким необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение - это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело. Каждая группа получает баллы.  
Всем группам и классным руководителям найти своё место на спортивной площадке, и под музыку повторять движения за мной:  
1. Посмотрели на соседа справа.  
2. Посмотрели на соседа слева.  
3. Посмотрели на небо, посмотрели на землю.  
4. Перестроились в круг.  
5. Идем по кругу вправо, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……  
6. Идем по кругу влево, ускоряем шаг, еще ускоряем, побежали……  
7. Остановились, повернулись, посмотрели друг на друга, улыбнулись…  
8. А теперь покажите, какие вы дружные: подойдите все в центр своего круга , а теперь назад.  
9. Поднимите вверх руки и поаплодируйте друг другу!  
Ну что же начнём наш праздник.  
**Ведущий:** Сейчас команды представят свою команду, назовут девизы.

Представление жюри.  
- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).  
Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее,  
Тот в бою и победит.  
**Ведущий:**  
Я, ты, он, она -  
Мы – красивая страна!  
Мы - здоровая страна!  
В нас вся сила, знаю я!  
**1-й конкурс. «Меткий стрелок».**  
Цель – сбить как можно больше мячей другим мячом.  
  
**Ведущий:** Праздник наш спортивный  
Продолжить нам пора.  
Празднику спортивному рада детвора.  
Празднику спортивному крикнем мы – УРА!!!  
- Следующее состязание называется  
**2-й конкурс. «Болото».**  
Перекладывая листочки-дощечки, команды должны перейти «болото», не замочив ноги. Выигрывает команда, затратившая на переход меньше времени, меньшее количество раз ступившая на землю.  
  
**Ведущий:**  
Быть здоровым - это модно!  
Быть здоровым – это классно!  
Быть здоровым - не опасно!  
А здоровое поколение- это сильная губерния, сильная страна!  
  
**3-й конкурс. Эстафета «Пингвины»**  
В одну сторону игроки передвигаются прыжками, с мячом, зажатым между колен. Обратно – взять мяч в руки и вернуться бегом.  
  
**Ведущий**: Вы отлично справились с заданием, и мы вам предлагаем новое интересное  
испытание.  
**4-й конкурс. «Конкурс капитанов».**  
Необходимо положить в ведро надувной шар при помощи палки, не касаясь его руками.  
Передышка участникам состязаний.  
Развлекательное шоу со зрителями и болельщиками  
Болельщики должны ответить на вопросы (за каждый ответ по баллу)  
**Вопросы:**  
1. Какого цвета олимпийский флаг? (Белый)  
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (Пять колец)  
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)  
4. Через сколько лет проходят летние Олимпийские игры? (Через четыре года)  
5. Кому посвящались олимпийские игры в Древней Греции? (Богу богов Зевсу)  
6. Какого цвета олимпийские кольца? (Синий, черный, красный, зеленый, желтый.)  
7. Чем награждается чемпион современных Олимпийских игр? (Золотой Олимпийской медалью)  
8. Девиз олимпийских игр? (Быстрее, выше, сильнее)  
9. Кто был инициатором начала олимпийского движения? (П. Кубертен)  
10. Чем награждали чемпиона Олимпийских игр, в Древней Греции? (Оливковым венком)  
11. Сколько золота содержит Олимпийская медаль? (Не менее 6 грамм )  
12. В каком году олимпиада проводилась в России? (2014)  
13. В каком городе была олимпиада в 2014 году? (Сочи)  
14. Принимают ли участие в олимпиаде дети до 16 лет? (Нет, только с 18)  
15. Участвуют ли в олимпиаде женщины? (Да)  
Ведущий :  
Над Россией солнце светит,  
Светел жизни путь.  
Ты счастливым будь на свете,  
Будь здоровым, будь!  
  
**5 Конкурс «Буксировка».**  
По сигналу первые игроки каждой команды буксируют обруч с мячом таким образом, чтобы мяч оставался в обруче во время движения. При потере мяча возвратить его в обруч и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.  
Ведущий: Да, вы дружно так играли,  
И, наверное, устали?  
Для веселья, для порядка  
**Загадаю ещё вам загадку:**  
1. Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч)  
2. Деревяные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)  
3. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем  
Только лучше правь рулём (велосипед).  
4. Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная щетка)  
5. Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос (носовой платочек)  
  
**6-й конкурс «Кенгуру»**  
Чья команда дальше запрыгнет? Члены команд по очереди прыгают в длину с места. Каждый следующий начинает прыгать с места приземления предыдущего прыгуна. Выигрывает та команда, у которой большая общая длина прыжков. (Помощники судей следят за правильностью выполнения задания).  
  
**Ведущий:**  
С нами смех!  
Нам живется лучше всех!  
С ним нигде не расстаемся,  
Где б мы ни были – смеемся!  
Утром выглянем в окошко,  
Дождик льет, а нам смешно!  
Если мы идем в поход-  
Смех от нас не отстает!  
Молодой, задорный смех!  
Посмеяться ведь не грех!  
  
**7-й конкурс «Смех»** Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!  
Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс  
Ведущий: Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.  
Последний вид соревнований,  
Мы завершили и сейчас  
Итог всех наших состязаний,  
Пусть судьи доведут до нас.  
Конкурс болельщиков.  
  
По 4 человека по очереди выполняют упражнение под названием «лыжи». Вместо лыж используются картонные коробки. Надо пройти дистанцию, обогнув стул.  
Ведущий: Давайте дадим слово жюри и узнаем, чья команда сегодня стала самой лучшей, самой быстрой, самой внимательной, самой дружной и спортивной.  
Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы.  
  
**Ведущий:** А теперь слово председателю жюри  
  
Подведение итогов, награждение  
  
ЗАВЕРШЕНИЕ ДНЯ ЗДОРОВЬЯ  
Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,  
зеленое поле и солнечный свет!  
Да здравствует отдых! Борьба и походы!  
Да здравствует радость спортивных побед!

**Резервные конкурсы**

**1. Играют две команды.**

* Каждому игроку нужно прокатить обруч со старта до финиша — 20 метров и таким же образом вернуться к старту. Передать обруч следующему и т.д.
* Побеждает так команда, которая быстрее закончит эстафету.

**2. Участники делятся на две команды.**

* По прямой через определенные расстояния расставить предметы (например, кегли).
* Первый участник из каждой команды по сигналу ведущего начинает катить обруч змейкой через эти предметы. Если обруч падает или падает предмет, то его надо поставить и повторить вираж.
* Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**3. Игра с обручем**

* Играющие делятся на две команды по 10-12 человек и становятся параллельно друг другу на расстоянии б шагов.
* Капитаны команд держат на вытянутых вперед руках обручи. По команде ведущего капитаны стараются как можно скорее пролезть в обруч и передать его следующему члену команды. Тот проделывает то же самое и т. д.
* Выигрывает та команда, которая быстрее справится с этой задачей.

**4. Участники делятся на две команды.**

* Капитаны команд встают напротив своих команд и при условном знаке бегут в сторону команды, забирает одного участника и возвращается в исходную точку. Далее уже с имеющимся участником бегут и забирают следующего участника в обруч. И так, пока не соберут всю команду.

**Ведущая:**Раз, два, три, четыре пять

Начинаем мы скакать.

Скачем прямо, скачем боком,

С поворотом и подскоком.

Утром, вечером и днём

Мы скакать не устаём.

**5. Конкурс «Кто больше прыгнет»**

На старт выходят первые участники от команд. В течение 15секунд они должны сделать большее количество прыжков. Затем выходят вторые участники и т.д. Количество прыжков каждого участника команды суммируется. Задание выполняется по команде.

Правила: если участник сделал ошибку, он продолжает прыгать, а судья считать количество прыжков.

**6. Конкурс «Не ошибись»**

На старт выходят первые участники от команд. Они выполняют прыжки через скакалку: три прыжка на двух ногах, четвёртый с перекрестным вращением вращением. Так надо прыгнуть пять раз подряд. Упражнение выполняется до ошибки. Побеждает команда, где большее количество участников выполнило задание без ошибки. Задание выполняют все участники по очереди.

**7. Конкурс «Прыжки парами»**

Команда делится на пары. Каждая пара, стоя плечо к плечу и держа скакалку соответственно правой и левой руками, должны выполнить большее количество прыжков за 30сек. На старт сначала выходят первые пары всех команд, затем вторые пары и т.д. Показатели каждой пары команд суммируются.

Правила: пара сделавшая ошибку продолжает прыгать, а судья считать количество прыжков.

**8. «Кто больше прыгнет»**

Два участника крутят скакалку, восемь становятся в колонну вдоль скакалки и одновременно прыгают. Надо сделать как можно больше прыжков. Каждой команде даётся три попытки. Лучшая попытка засчитывается.