

Спортивный праздник «Я выбираю жизнь!»

Цели и задачи:

- Формировать бережное отношение к своему здоровью
- разнообразить спортивный досуг
- повышать мотивацию к занятиям физической культуры
- способствовать повышению уровня информированности учащегося о способах сохранения и развития физического и психического здоровья
- укрепление межличностных отношений учащихся
- формировать умение оценивать достигаемые результаты регулярными занятиями

Оборудование и инвентарь:

музыкальный центр, кассеты, баскетбольные мячи, хоккейные клюшки, большие надувные мячи, гимнастические палки – 12 шт., скакалки, обручи, теннисные ракетки, волейбольные мячи, кегли, гимнастические маты.

В празднике принимают участие дети 2-х классов – 12 человек, учащихся 8^х классов, учащихся 5А и 5Б классов (47 человек), две семьи родителей, учителя нашей школы и ведущие всего праздника – учащиеся 6^х классов.

Место проведения праздника: спортивный зал.

Ход праздника.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! От души приветствуем вас на нашем спортивном празднике, проводимом в рамках акции «Борьбы против наркотиков». Надеемся, наш праздник посетит добрые чувства и вызовет желание необходимости заботиться о своем здоровье регулярными занятиями физической культурой.

Быть смелыми и сильными

Гореть, сверкать, дерзать

Быть впереди везде, всегда

Такой для вас наказ!

Появляется девушка с короной на голове, украшенной олимпийской эмблемой.

Королева: Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? (дети соглашаются) Правильно, я – Королева Спорта!

Входит Принцесса Движения:

- А это принцесса Движения. Я думаю, сегодня на наш праздник собрались те, кто любит спорт и физкультуру.

Принцесса: Сегодня вам предстоит много двигаться, т.к. в программе нашего праздника танцевальные номера, гимнастические упражнения, элементы единоборств, «Веселые старты». А чтобы гости не скучали, мы пригласим их тоже принять участие в конкурсах.

Королева: Вы, наверное, обратили внимание на этот светлый и прекрасный зал. Большую часть времени ребята проводят здесь. Они занимаются в спортивных кружках и секциях, добиваются высоких результатов на городских соревнованиях.

Под звуки спортивной музыки в зал входят участники спортивного праздника.

Королева: Мы приглашаем 3-е классы на разминку.

Учащиеся 33 «А» и 3 «Б» классов под музыку песни: «Если весело шагать...» выходят, соблюдая четное равнение в колонне, дистанцию и интервалы, выполняя ходьбу в ногу, к противоположным сторонам зала. По сигналу дети выполняют повороты. Со словами четверостиший учащиеся 3 «А» и 3 «Б» классов выполняют упражнения.

1. Мы выходим на площадку
2. Начинаем мы зарядку
3. Шаг на месте, два вперед
4. А потом наоборот

Зарядка всем полезна
Зарядка всем нужна
От лени от болезни
Спасает нас она

Мы любим состязаться,
И прыгать и скакать
И сильными и быстрыми
Хотим скорее стать.

И.п. - о.с.

I куплет: 1. 1-4-хотьба в ногу на месте

2. 1- руки к плечам

3- руки вверх

4- руки вниз

3. 1-2 шаг на месте

3-4 два шага вперёд

5-6 два шага назад

7-8 два шага на месте

2 куплет: 1. 1-руки к плечам

2- руки вверх

3-руки к плечам

4- руки вниз

2. 5-7 повторить то же 1,2,3

8- руки на пояс

9-присед. Руки вперёд

10- и. п. руки на пояс

11-12- повторить 9-овт10

13-15-наклон вперёд – влево - назад (по кругу)

5. 16 – и. п.

3 куплет: 1. 1.-2 руки к плечам

Кисти в кулак

3-4 руки вверх- в стороны

Ладони во внутрь

2. 5-6 «волна» руками влево - вправо

7-8 то же что 5-6

3. 9-11 три прыжка на месте

4. 12-14 три шага на месте

Принцесса: А теперь, мы приглашаем для участия в «Веселых стартах» наши команды: «золотые дети», «Клёвые родители» «Прикольные учителя»

Конкурсы: на площадку выходят три пары родителей с детьми.

1. Бег, взявши за руки в парах, наперегонки
2. Ведение баскетбольного мяча
3. Ведение мяча хоккейной клюшкой между стойками

Появляются незваные гости - вредные привычки

Королева: Что за гости в нашем зале?

Мы же вас не приглашали!

Что за странный вид?

Праздник нам не нарушайте!

Принцесса: Я, кажется, узнала!

Это вредные привычки.

Сигарета-не-конфета: Наконец-то узнали! Я очень рада.

Глелик Алкоголик: Разрешите представиться: Я- Глелик. Можно и по отчеству - Алкоголик.

Королева спорта: Сейчас вредные привычки соберутся и покинут наш праздник!

Сигарета: А кто ты такая?

Глелик: Я, кажется, узнал её! Это Королева спорта, которая вечно нам мешает в наших делах.

Сигарета: А кто это, маленькая, худенькая? Ха-ха-ха!

Королева: Не ха-ха-ха, а принцесса движения! Все дети знают, что движение- это жизнь. Принцесса наша растёт не по дням, а по часам.

Сигарета: Как это так?

Королева: Чем больше люди будут заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, тем больше будут расти и укреплять здоровье. Но, ни в коем случае нельзя даже ради интереса пробовать курить! Посмотри, какие большие и сильные наши дети! Они любят физкультуру и спорт, и, конечно же, ведут здоровый образ жизни.

Сигарета: Не бывать этому! только кашель и одышка.

Глелик: Головные боли, синяки- вот это наслаждение!

Королева: драки! Нет, это не для нас! Наши дети любят спорт. И вы сейчас в этом убедитесь. Приглашаются 3-е классы для выполнения комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Дети 3-х классов с гимнастическими палками в руках проходят по диагонали зала, останавливаются на расстоянии 2,5 шага друг от друга.

1 упр. «Ласточка»

и.п. - о.с. палка внизу хват сверху за концы.

1- левую ногу назад на носок палку на грудь.

2-левую ногу отвести вверх, палку вверх.

3-то же, палку назад- прогнуться, ногу выше(равновесие)

4-и.п. 5-8-то же, правую ногу назад

2упр. «Качели».

И. п. - ноги врозь, палка внизу

1-2 вес тела перенести на левую ногу, правая на носок палку в лево—вверх до вертикали

3-4 то же в правую сторону

3упр. «Гимнасты»

И. п. - о. с. палка в низу.

1 Палку вперёд, перемах левой с шагом вперед.

2 Перемах стороной до и. п. удерживая палку за свободный край.

3-4 то же правой ногой.

4 упр. И. п. – о. с. , руки слегка разведены и согнуты ,палка удерживается левой рукой за середину её в вертикальном положении.

4 упр. «Жонглёры»

1- Бросок вправо, ловля правой рукой на заданной высоте.

2- Т о же справа- налево.

5 упр. «Палочка- вращалочка» .

И.п. – о. с. Палка вертикально на полу в полшаге впереди , кисть левой сверху.

1-2- отпуская руку с палки , прыжок влево- вправо, вернуть кисть на палку . (не дать палке упасть).

Прим. Все упражнения выполнить по 6 раз.

Королева. Молодцы! Просто здорово!

Принцесса. А сейчас мы вновь ждём участников команды для участия в весёлых стартах.

Учащиеся 3-их классов выстраиваются у линии старта в 2 колонны.

Программа «Весёлых стартов»

1. Бег парами, взявшись за руки до препятствия, обежав его поменять хват руками.
2. Ведение баскетбольного мяча.
3. Прыжки со скакалкой.
4. Не урони обруч. (прокатить).
5. Прыжки, сидя на надувных мячах.
6. «Паровозики».

На площадку выбегают Вредные привычки и пытаются принять участия в эстафете, но не могут.

Королева. Вот видите, у вас ничего не получается! Чтобы бегать, прыгать, метко бросать мяч, нужно заниматься физкультурой.

Сигарета. Мы сегодня будем проводить праздник и конкурсы.

Принцесса. Что вы можете провести? Вы же никогда не занимались спортом. Вы приносите только болезни и неприятности людям.

Сигарета. У нас свои конкурсы! Например, кто больше выкурит сигарет.

Глелик. Или кто больше выпьет.

Сигарета. (Смеясь) А потом посмотрим сколько людей заболит после таких конкурсов.

Королева. Ребята, кажется, я знаю, как прогнать этих незваных гостей. Вы мне очень поможете, если будете повторять за мной:

В здоровом теле - здоровый дух!

Курить – здоровью вредить!

Здоровье погубишь - новое не купишь!

Сигарета. Всё, всё, хватит!!

Принцесса. Нет, мы только начинаем : сейчас перед вами выступят учащиеся 9-х классов с приёмами греко - римской борьбы. Они неоднократные призёры областных соревнований.

На ковёр выходят учащиеся 9 «б» класса.

Королева. Я, думаю, наши гости убедились, что такие упражнения выполнить не каждому под силу, тем более без тренировок.

Принцесса. А у нас есть сюрприз. Мы приглашаем наших учителей, которые покажут нам, какие они ловкие.

На площадку выходят учителя.

Для них конкурсы:

Подбивая ракеткой надувкой шар преодолеть расстояние до финиша- 12 метров.

1. Сбить кегли, установленные на полу на расстоянии 10 метров. Кто больше?
2. Попасть волейбольным мячом в обруч, уложенный на полу.

Сигарета. В такой атмосфере мне становится дурно. Как же мне плохо!

Глелик. Сейчас, сейчас , моя подружка! (машет перед ней веником)

Сигарета. Всё, всё, мне стало гораздо легче. Всё равно не верю, что все собравшиеся сейчас все любят нас.

Глелик. Никому не нужны ваш спорт и здоровье, а тем более движение, (кривляясь, передразнивает) «Движение – это жизнь!!!» Фу, какая гадость!

Сигарета. Сейчас всё больше сидят возле компьютеров и телевизоров.

Королева. Вы ошибаетесь! В нашей школе любят спорт, посещают спортивный зал, а физическая культура – любимый предмет у наших детей. Они всегда весёлые и подвижные.

Приглашаем на танец «Розовый слон» учащихся 3-х классов.

Учащиеся 3х - классов под музыку исполняют танец «Розовый слон»

Королева. Убедились ? Наши мальчики и девочки, умеют весело танцевать!

Сигарета и Глелик. (вместе) мы лучше можем! Вы сейчас увидите! Музыку нам! Стараются исполнить танец, но вызывают бурю смеха в зале.

Сигарета. Что за смех? Нам очень нравится, как мы танцуем!

Глелик. Сейчас придет наша подруга, и все вы пожалеете

Появляется наркомания.

Наркомания. Меня не надо представлять - я слишком известная! Ну, чё, пацаны и девчонки, правильно я говорю?

Зал громко отвечает: Нет!

Наркомания. Я не поняла! Куда я попала?

(Сигарета и Глелик трясутся от страха)

Сигарета. И-и-и - это все они - Королева спорта! А нас никто не замечает, все занимаются спортом, делают по утрам зарядку.

Наркомания. Не может быть!

Сигарета и Глелик. И мы тоже говорим, что этого не может быть, что бы нас не любили! А еще мы здесь такое видели, такое видели, что у меня фильтр закружился.

Наркомания. Я сама хочу на все это посмотреть

Объявляется (мною) танец «Облака» в исполнении Королевы спорта. Слова песни:

1 куплет

Мимо белого облака луны

Мимо красного облака заката

Облака из неведомой страны

К нам спешат и опять бегут куда-то

Припев:

Облака

Белогривые лошадки

Облака

Что вы мчитесь без оглядки

Не смотрите вы, пожалуйста ,

Свысока

А по небу прокатите нас

Облака

2 куплет

Мы помчимся в заоблачную даль

Мимо гаснущих звезд на небосклоне

К нам неслышно опуститься звезда

И ромашкой останется в ладони

Припев:

Наркомания. Нет, нет, я больше не могу на это смотреть! Я сама чуть не пошла в пляс! А от такой чистоты и света, я вообще чищусь.

Сигарета. Нужно что то делать! Нужно, чтобы все плакали!

Глелик. А еще страдали!

Наркомания. А я хочу, чтобы без нас они не могли жить. Нужно что-то делать.

Королева. Вот я точно знаю что делать! Приглашаю все команды на конкурс «Веселый танец». Задача команд вслед за инструктором Никитой исполнять ряд интересных движений.

Все команды становятся в круг. Никита ученик 10 класса показывает движения

Все дети повторяют.

Принцесса. Как тут не гордиться учителями, родителями просто золотыми детьми!

Королева. Обратите внимание, что наконец- то исчезли наши не званые гости- вредные привычки, которые приносят людям много бед. А все мы выбираем жизнь. Давайте еще раз повторим, что самое важное - это Здоровый Образ Жизни.