***Спортивные соревнования: «Здоровым — быть здорово!».***

Сценарий внеклассного спортивного мероприятия, приуроченный к предметной неделе «Здоровый образ жизни».

**Авторы:** Губий Л.В., Кучеренко О.Г., - учителя физического воспитания специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VIII вида.  
**Описание работы:** сценарий данного спортивного мероприятия предназначен для учащихся начальных классов. Элементы сценария так же могут использовать воспитатели школы-интерната, учителя начальных классов. Продолжительность соревнований: 35-40 минут.  
**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.  
**Задачи:**

* укреплять здоровье учащихся;
* развивать физические способности;
* воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
* привлечь учащихся к занятиям физической культуры и спортом,
* развитие двигательных качеств у детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
* воспитание собранности и организованности на соревнованиях.

**Ход мероприятия:**  
**Ведущий:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости. А теперь давайте и Вы громко поздороваетесь друг с другом.  
**Ведущий:** Сегодня у нас необычный праздник: мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр - «Весёлые старты», посвященные предметной неделе «Здоровый образ жизни».

**Ведущий:** А теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.  
*(под ритмичную музыку входят участники команд)*  
**Ведущий:** А судить сегодня команды будет самое справедливое жюри.  
*(представление членов жюри)*  
**Ведущий:**  
Пусть жюри весь ход сраженья  
Без промашки проследит.  
Кто окажется дружнее.  
Тот в бою и победит.

***1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД***

Представляю вам первую команду, капитан которой Котлярова Диана.  
*Команда «Попрыгунчики»*   
*Девиз: «Дружим мы всегда с мячом, нам болезни нипочём!»*

Вторая команда, капитан Курденевич Катя.  
*Команда «Шустрики»*   
*Девиз: «Спорт, здоровье навсегда, наши лучшие друзья!»*

Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз - здоровье! Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.  
А как? Сейчас мы вам покажем, и то, что знаем - все расскажем.   
  
***2. ОТВЕТЫ НА ВОПРОС***

**Ведущий:** Ребята, а как вы понимаете здоровый образ жизни? *(ответы детей)*   
**Ребёнок 1:**   
Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья, должен быть режим у дня.  (Диана)  
**Ребёнок 2:**  
Следует, ребята, знать: нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  на зарядку становиться! (Саша)  
**Ребёнок 3:**  
Чистить зубы, умываться, и почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда: не страшна тебе хандра. (Таня)  
**Ребёнок 4:**  
Чтобы ни один микроб, не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой, нужно мылом и водой. (Соня)  
**Ребёнок 5:**  
Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты-  
Вот полезная еда, Витаминами полна! (Настя)  
**Ребёнок 6:**  
На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши.   
Только помни при уходе: одеваться по погоде! (Катя)

**Ведущий:**   
Вот эти добрые советы, В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить. Научись его ценить!

Бег бывает очень разный,  
Но всегда такой прекрасный.  
Быстрый, медленный и средний,  
Бег с препятствием, барьерный.  
И выигрывает тот,  
Кто нигде не отстаёт.

**3. ЭСТАФЕТА « РАЗМИНКА».**

Участник с напечатанной буквой добегает до натянутой верёвке и прищепкой прикрепляет листок. Возвращается обратно и передаёт ход следующему. Составляем девиз соревнований: «Здоровым – быть здорово!».

**Ведущий:** Ребята, путь к здоровью не лёгкий – это каждодневный, многолетний труд.

**4. ЭСТАФЕТА «ПЕРЕПРАВА».**

Два участника находятся в обруче, второй обруч передвигают вперёд, перепрыгивают в него и т.д. до стойки, обратно возвращаются бегом.

**Ведущий**:

В жизни нам необходимо  
Очень много витаминов,  
Всех сейчас не перечесть.  
Нужно нам побольше есть.

**5. ЭСТАФЕТА «ВИТАМИНКИ»**

Участник собирает витаминки в майку, добегает до стола, высыпает витаминки и возвращается к команде. Следующий участник приносит витаминки обратно в майке.  
Вы все были сильные, ловкие, умелые и знаете правила здорового образа жизни и за это вам в награду витамины, которые еще больше укрепят ваше здоровье *(раздаёт Ревит)*

**6. ЭСТАФЕТА «ЗМЕЙКА»**

Участник должен пробежать змейкой сквозь четыре обруча, добежать до стойки и вернутся обратно тем же способом.

**Ведущий:**

Мясо, овощи и фрукты –  
Натуральные продукты,  
А вот чипсы, знай всегда,  
Это вредная еда.

**7. ЭСТАФЕТА «ЗА ПРОДУКТАМИ»**  
На противоположной стороне зала в корзине лежат продукты (яблоки, «Кока-кола», лимоны, супы «Ролтон», бананы, чипсы, морковь, картофель, капуста, кефир, лук, чеснок, мандарины). Участник от каждой команды отправляется «за продуктами». Перепрыгнув через барьер, а затем пробежав по лавочке берёт 1 продукт и возвращается обратно. Продукты кладет в другую корзину рядом со своей командой. Перенести нужно все полезные продукты.

**8. КОНКУРС КАПИТАНОВ**

Капитаны открывают мусорные мешки, бегут к корзине, где лежали продукты, кладут кока-колу, чипсы и суп «Ролтон» в мусорный пакет и возвращаются обратно.

**9. ЭСТАФЕТА «СПАСАТЕЛИ»**

**Ведущий:** Ребята, а вот мишка Потап и пёс Барбос прогуляли урок, на котором учитель рассказывал про полезные продукты. Они наелись чипсов и запивали кока-колой. У них разболелись животы и их срочно нужно доставить в больницу.

Двое участников берут носилки, добегают до стула, где лежат мягкие игрушки, кладут на носилки и бегут к команде.

**Ведущий:** Ребята, есть такие люди, которые заботятся о нашей жизни и здоровье на дорогах – это инспекторы дорожно-патрульной службы.

Кто знает, что обозначают цвета на светофоре?

**10. ЭСТАФЕТА «ПДД»**Участники на самокатах должны обогнуть светофоры и вернуться обратно.

**11. ЭСТАФЕТА «СТРОИТЕЛИ»**

Ребята давайте построим с вами такой дом, в котором все его жильцы будут заботиться о своём здоровье и выполнять правила здорового образа жизни.

Участники по одному берут деталь конструктора и на противоположной стороне зала строят дом.

Все команды хорошо играли,  
все сразу здоровые стали!

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.**

Ребята, вам было весело на нашем празднике? У вас хорошее настроение? *(дети: да)* А ведь это ещё один фактор здорового образа жизни - хорошее настроение.

Вот настал момент прощания.  
Всем спасибо за внимание!  
за задор  и звонкий смех!  
за огонь соревнования,  
за победу и успех!

[Скачано с www.znanio.ru](https://znanio.ru)