**Сценарий конкурсной спортивно-развлекательной программы для учащихся 5-9 классов "Молодое поколение выбирает здоровье"**

**Цель:** популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди учащихся и их родителей.  
**Задачи:** - формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;  
- привлечение детей к занятию физкультурой и спортом;  
- воспитание толерантности и умения работать в команде;  
- обеспечение содержательного и полезного досуга детей.  
**Оборудование и материалы**: яблоки, грамоты.   
**Ход мероприятия**  
1.Приветствие ведущего и мотивация участников  
Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на нашей спортивно-развлекательной программе «Молодое поколение выбирает здоровье». Жизнь - это движение, здоровье и красота. Пока человек здоров и работоспособен, он редко думает о возможных заболеваниях. Ему просто некогда! Наполненность и ритм современной жизни не позволяет останавливаться. Остановишься – отстанешь. Спеши, человек! Есть ли время задуматься о себе? А задуматься нужно, и как можно раньше! Что делать? Как быть здоровым? В жизни у каждого человека есть свой выбор. Здоровье в зрелом и пожилом возрасте зависит от образа жизни в детстве и юности, так что задумайтесь, ребята, как себя вести, чем заниматься и чему отдавать предпочтение.  
2. Интервью со зрителями и участниками  
- Что, по-вашему, включает в себя понятие здоровый образ жизни?  
- Как вы следите за своим здоровьем?  
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
И снова ритм веселый нас зовет,  
И снова сердцу не сдержать сомненья.   
Во все века объединяет спорт  
Тех, кто выбрал для себя здоровье!

4. Представление жюри  
Ведущий. С нашими участниками мы уже познакомились. А вот оценивать их спортивную подготовку, ловкость, находчивость и артистизм будут позитивные, влюбленные в спорт и в жизнь профессионалы своего дела и опытные эксперты  
(представление жюри)

3. Представление участников конкурсной программы

Ведущий. Итак, сегодня в нашем конкурсе будут принимать участие самые быстрые, ловкие и находчивые ребята. Давайте с ними познакомимся.

**І конкурс – представление команд (домашнее задание)**

**ІІ конкурс «Начинаю утро бодро»**  
Ведущий. Прежде, чем мы приступим к первому заданию, отгадайте загадку:  
Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным,  
Заправляю сам кроватку,  
Быстро делаю… (зарядку)  
Итак, первый конкурс называется «Начинаю бодро утро». А что нужно сделать, чтобы утро стало не только добрым, но и бодрым? Правильно, сделать зарядку. И сейчас наши команды предложат нам свой вариант бодрого утра, т.е. зарядки-флешмоба.  
(команды под музыку выполняют упражнения; оценки жюри)  
**ІІІ конкурс «Мы всегда на страже»**  
Ведущий. В спорте главное – это дисциплина, тренировка и точность выполнения упражнений и команд. Следующий конкурс нашей программы – «Мы всегда на страже», или, проще говоря, строевая подготовка. А поможет мне в этом конкурсе наш учитель физической культуры. Он будет давать команды, а вы их будете выполнять всей командой. Оценивается точность и синхронность исполнения задания.   
(учитель дает команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Налево!», «Направо!», «Кругом!», «На месте шагом марш!», «Стой, раз-два!»; до начала данного конкурса команды можно повторить; оценки жюри).  
**IV конкурс «Спорт – наш лучший друг»**  
Ведущий. Здоровье у каждого человека должно быть не только физическим, но и умственным, поэтому заданием следующего конкурса будет ответить на мои вопросы, которые одновременно задаются всем участникам. Тематика вопросов – спорт. Право отвечать предоставляется тому, кто первым поднял руку. За правильный ответ команда получает лот.  
1. Назовите вид спорта, в котором используется этот предмет:  
а) воланчик (**бадминтон**);  
б) клюшка (**хоккей**);  
в) обруч (**гимнастика**);  
г) коньки (**фигурное катание**);  
д) ракетка (**теннис, бадминтон**);  
е) штанга (**тяжелая атлетика**);  
ж) ворота (**футбол, хоккей**);  
з) скакалка (**гимнастика**).  
2. Что означает термин «Аут» в футболе? (**мяч вне поля**)  
3. К какому виду спорта относится термин «Двойной тулуп»?   
(**фигурное катание**)  
4. К какому виду спорта относится термины «Шах» и «Мат»? (**шахматы**)

**V конкурс «Колыбельная песня»**  
Ведущий. Здоровье – это полноценный отдых и, конечно же, здоровый сон. А чтобы детям крепко заснуть, что для этого нужно? Конечно, колыбельная песня. Следующий конкурс нашей программы так и называется «Колыбельная песня». Нашим командам дается 2 минуты для подготовки, по истечении которых вам, уважаемые участники, нужно будет вместе, всей командой, пропеть колыбельную. Оцениваются не только вокальные данные, но и синхронность, оригинальность исполнения.

*Пока команды готовятся, проводится игра со зрителями.*

**Игра со зрителями «Полезное – неполезное»**  
Ведущий. Ну а пока наши участники готовятся, мы с вами, уважаемые зрители, поиграем. Всем известно, что здоровье – это рациональное питание. Что значит рациональное? Это не только вкусно и сытно, но и с пользой для организма, а значит, и для здоровья. Наша игра называется «Полезное – неполезное». Сейчас я буду называть продукты питания. Если вы считаете, что этот продукт полезен для здоровья, вы хлопаете в ладошки, а если названный продукт, по вашему мнению, не полезен для здоровья, то вы кричите: «У-у!»   
**Молоко, малина**, чипсы, **калина**, жвачка, **брусника**, кока-кола, **земляника**, леденцы, шоколад, **яблоко**, мармелад, **творог**, печенье, **капуста**, варенье.   
(выступление команд; оценки жюри)  
**VI конкурс «Сбереги яблоко»**  
Ведущий. Мы продолжим тему здорового питания. По мнению большинства зрителей, как показала наша игра, яблоко является очень полезным продуктом. Поэтому сейчас мы его используем еще с большей пользой. Я приглашаю подойти ко мне по 2 участника от каждой команды. Следующий конкурс нашей программы называется «Сбереги яблоко». Задачей наших участников является за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. Пары участников от каждой команды выполняют задание по очереди.   
(выполнение участниками задания под музыку; оценки жюри).  
**VII конкурс называется «Минута славы»**  
Ведущий. Командам было дано домашнее задание подготовиться к этому конкурсу. Сейчас нам предоставится уникальная возможность узнать, какие таланты есть среди наших участников.  
**VIII конкурс «Шоу – он лайн»**

Команды выстраиваются на сцене. Представители команд по очереди читают одну строку из двустишия и остальные команды в течение минуты пытаются придумать вторую строку. Команды делают сообщение на тему спорта и здорового образа жизни.

**IX конкурс капитанов «Хвостатые попрыгунчики»**

Капитанам привязывают сзади на веревочке шарики и дают в руки острый предмет (гвоздь, кусочек проволоки и прочее). Участникам игры необходимо проколоть шарик соперника. Нельзя при этом брать свой или чужой шарик в руки.

**Х конкурс «Пантомима»**

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепес­ток от цветика-семицветика. На этих лепестках — задания: На листке написано назва­ние вида спорта. Одна команда показывает панто­миму, другая угадывает, что за вид спорта был по­казан. За пантомиму команда получает 1—3 балла. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получит 1 балл.

  
6. Поведение итогов конкурсной программы, награждение .  
7. Итог программы  
Ведущий. Вот и подошла к концу наша встреча. И совсем не важно, кто сегодня набрал больше лотов (балов). Самым главным в любом конкурсе является не победа, а участие. А цель нашей программы – это наше здоровье. Помните, что здоровье нужно беречь и укреплять еще с детства. И тогда вас ждет долгая, веселая и счастливая жизнь.   
Нам нужен цвет, трава в росе и улыбчивое детство.  
Нам нужен мир, чудесный мир, подаренный в наследство.  
Нам нужен разноцветный луг и радуга над лугом.  
Нам нужно бегать, прыгать, петь и говорить друг с другом.  
О чем угодно говорить: об играх и забавах,  
О репе, брейке и кино, и о солдатах бравых.  
Кому мешает этот мир с цветами и без грусти?..  
Мы в этот разноцветный мир болезни не пропустим!  
Будьте здоровы! До свидания, до новых встреч!

**Конкурс болельщиков — викторина**

- Назовите принципы закаливания — три П. (постоянно, последовательно, постепенно.)

- Назовите насекомых— индикаторов отсут­ствия у человека навыков гигиены, (блохи, вши.)

- Чем болеют толстяки? (ожирение, гиперто­ния, плоскостопие, болезни суставов, сахарный ди­абет, панкреатит, холецистит.)

- Какая поговорка учит нас правильному ре­жиму питания? («Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу»)

- Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами.)

- Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (до этого возраста идет актив­ное формирование скелета.)

- С какого возраста можно курить и употреб­лять спиртные напитки? (желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред орга­низму и быстрое привыкание к никотину и алкого­лю бывают в детском и подростковом возрасте.)

- Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый — 8 часов, подросток — 9—10 часов, ре­бенок — 10—12 часов.)

- Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (нервные оконча­ния стопы и носоглотки связаны.)

- Какими видами спорта: следует заниматься для формирования осанки? (плавание, гимнастика, легкая атлетика.)

- Кто кого греет: одеяло человека или человек одеяло?

- Почему на большой высоте трудно дышать? (на большой высоте воздух сильно разрежен. Кислорода в нем содержится меньше)

- Почему во время еды не следует читать? (потому что в коре головного мозга при чтении образуется новый очаг возбуждения, который тормозит пищевой центр)

- Где больше воды – в арбузе или в молоке? (в арбузе)

- Почему есть нужно всегда в одно и то же время? (условное сокоотделение, вырабатывается условный рефлекс на время приёма пищи).

- Почему манную кашу нужно жевать? (ферменты необходимые для переваривания каши находятся в слюне, в желудочном соке их нет)

- правда ли, что комнатные мухи к осени «становятся злыми» и начинают кусаться? (нет, кусаются другие мухи – муха жигалка)

- Под каким одеялом теплее – под старым или под новым? (под новым, оно рыхлее, больше содержится воздуха)

- У человека 32 зуба, 2 верхних зуба у него удалили. Сколькими зубами он теперь будет жевать пищу? (28 зубами, нижние тоже не будут участвовать).

- Могут ли змей «лечить» людей? (сами змеи не могут, но из змеиного яда приготавливают лекарство).