

**«По тропе здоровья»:
спортивный праздник для учащихся 1–11 классов**

В. А. Гусаков,

учитель физической культуры и здоровья высшей категории

Обольской СШ им. Героя Советского Союза

З. М. Портновой Шумилинского района

Ход праздника

I. Вступительная часть

Ведущий 1. Приветствуем всех участников спортивного праздника!

Ведущий 2.

На спортивную площадку

Приглашаем вас сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас!

Ведущий 1. Сегодня ребята покажут свою силу, быстроту, ловкость, находчивость, смекалку. Спортивный праздник «По тропе здоровья» объявляется открытым.

II. Основная часть

Ведущий 2. На любимой спортплощадке

Все рекорды мы побьем

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придем!

Ведущий 1. Стать чемпионом – все мы знаем –

Задача сложная для всех!

Соревноваться начинаем

И твердо верим в наш успех!

Станция «Информационная»

За каждый правильный ответ ребята получают 1 балл. Можно пользоваться интернетом.

Задание для 1–4 классов

«Кто такой?»

1. Мария Шарапова... *(теннисистка)*.
2. Евгений Плющенко... *(фигурист)*.
3. Андрей Аршавин... *(футболист)*.
4. Лев Яшин... *(вратарь)*.
5. Павел Буре... *(хоккеист)*.
6. Костя Дзю... *(боксер)*.
7. Николай Валуев *(боксер)*.

Задание для 5–11 классов

1. Кто стал чемпионом мира по фигурному катанию 2007 года среди спортивных пар? *(Шэнь Сюэ и Чжао Хунбо.)*
2. Год рождения Алины Кабаевой? *(1983.)*
3. Рост Елены Исинбаевой? *(174 см.)*
4. Где были обнаружены клинописные таблички с изображениями различных видов физических упражнений? *(В египетских пирамидах.)*
5. Кто из спортсменов нес олимпийский огонь на церемонии открытия Олимпийских игр в Сочи? *(Мария Шарапова, Елена Исинбаева, Александр Карелин, Алина Кабаева, Ирина Роднина, Владислав Третьяк.)*
6. Сколько раундов длится игра в шахбукс? *(11 раундов.)*
7. На каких Олимпийских играх и кем был установлен олимпийский рекорд в ходьбе на 50 километров? *(Джаред Таллент.)*

Станция «Ум да здоровье дороже всего»

Задание для 1–4 классов

Составьте пословицы. *(За каждую правильно составленную пословицу – 1 балл.)*

1. Кто спортом занимается, тот... (силы набирается).
2. В здоровом теле... (здоровый дух).
3. Солнце, воздух и вода... (наши лучшие друзья).
4. Двигайся больше... (проживешь дольше).
5. Если хочешь быть здоров... (закаляйся).
6. Коли болен – лечись, а здоров... (берегись).
7. Здоровье ценят тогда, когда его...(теряют).

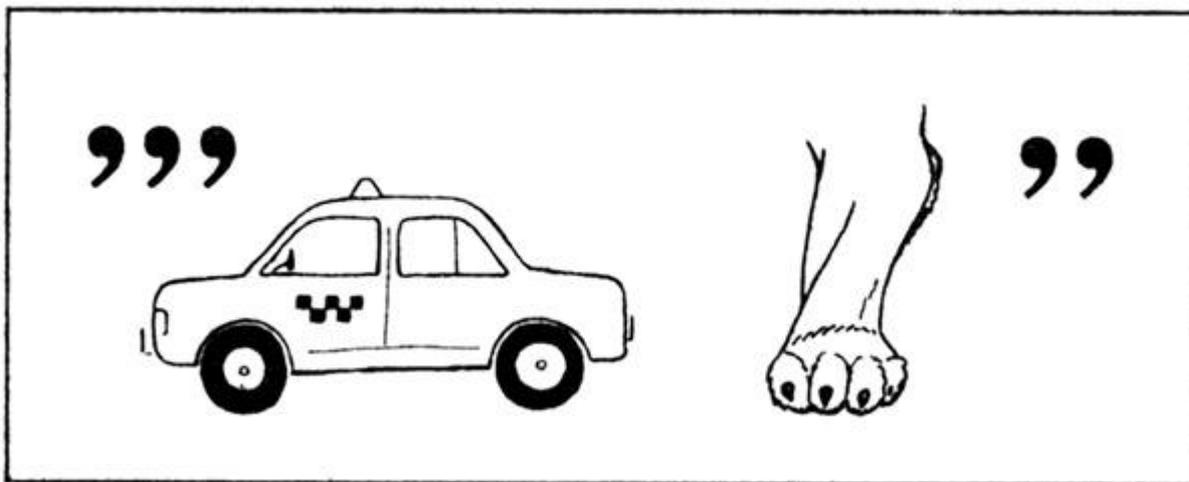
Задание для 5–8 классов

Ответьте на вопросы викторины (За каждый правильный ответ – 1 балл.)

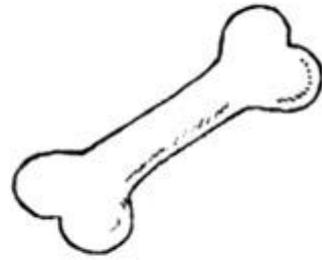
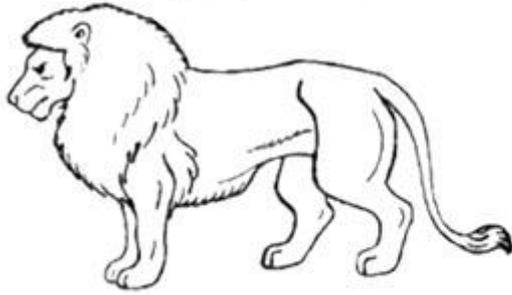
1. Что на свете дороже всего? (Здоровье.)
2. Как называется площадка для бокса? (Ринг.)
3. Сколько колец в символе Олимпийских игр? (Пять.)
4. Кого называют «королевой спорта»? (Лёгкую атлетику.)
5. Прибор для измерения температуры. (Термометр.)
6. Сколько зубов у здорового человека? (32.)
7. Мастер по поднятию тяжестей (Штангист.)
8. Какое растение «от семи недугов»? (Лук.)

Задание для 9–11 классов

Разгадайте ребусы. (За каждый правильный ответ – 1 балл.)



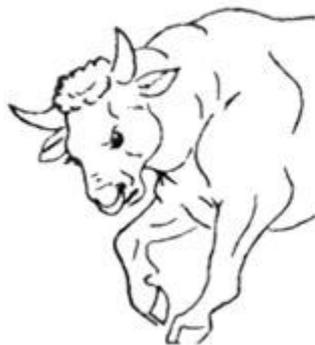
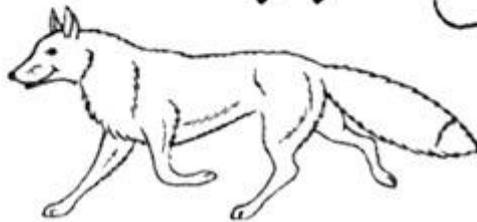
Е = О



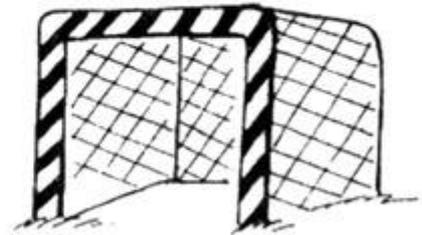
Б = В



К = В



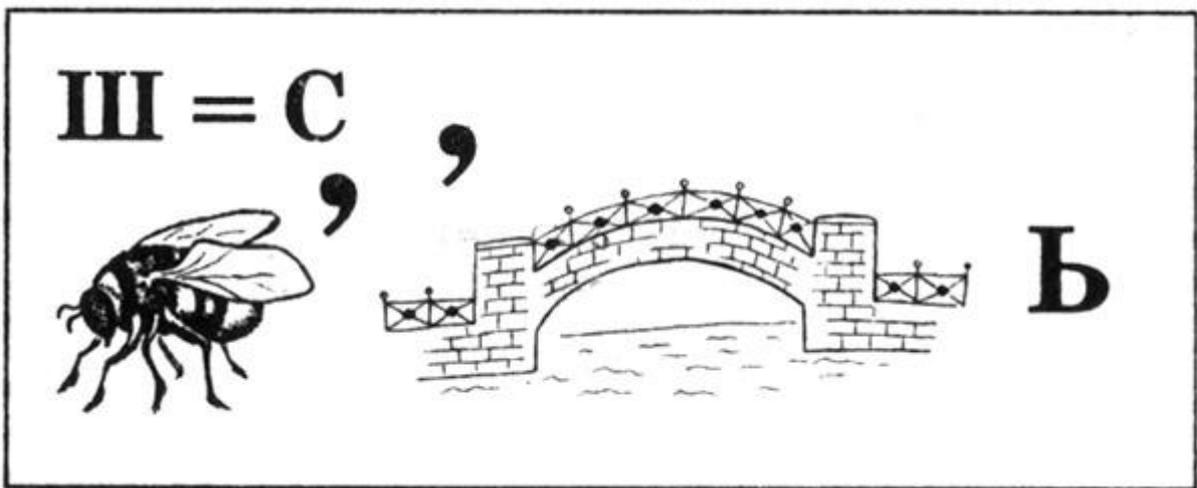
100



~~**Р**~~



ТЬ



Ответы: 1 – сила, 2 – ловкость, 3 – выносливость, 4 – быстрота, 5 – гибкость, 6 – смелость, 7 – упорство.

Станция «Спорт и ЗОЖ»

Участники проходят полосу препятствий (учитывается время прохождения и штрафы).

Станция «Литературная»

Сочините буриме (максимальный балл – 5).

.....с зарядки,
 в порядке.
всегда,
холода.

.....с физкультурой,
хмурым.
здоров,

.....докторов.

.....любить,

..... быть.

..... закаляться:

..... обливаться.

..... – табак.

..... так.

..... береги

..... беги.

Станция «Музыкальная»

Каждой команде дается на карточках набор слов из известных детских песен, нужно угадать название песни и пропеть ее. За каждую угаданную песню – 1 балл.

1. Минута, вдаль, уплывать, встреча, медленно, жди.

(«Медленно минуты уплывают вдаль, встречи с ними ты уже не жди...».

Песня «Голубой вагон» из мультфильма «Чебурашка».)

2. Елочка, лес, родилась, росла, она.

(«В лесу родилась елочка, в лесу она росла...». Песня «В лесу родилась елочка».)

3. Картошка, копать, Антошка, пойдём.

(«Антошка, Антошка, пойдём копать картошку...». Песня «Антошка».)

4. Огуречик, трава, сидел, кузнечик, совсем, как.

(«В траве сидел кузнечик, совсем как огуречик...». Песня «Кузнечик».)

5. Улыбка, хмурый, светлей, день, небо, радуга, проснется.

(«От улыбки хмурый день светлей, от улыбки в небе радуга проснется».

Песня «Улыбка» из мультфильма «Крошка Енот».)

6. Бегут, неуклюже, лужи, пешеходы, пусть.

(«Пусть бегут неуклюже пешеходы по лужам...». Песня крокодила Гены из мультфильма «Чебурашка».)

7. Снегурочка, дела, милая, расскажи, была.

(«Расскажи, снегурочка, как дела? Расскажи-ка, милая, где была?».)

Песня волка из мультфильма «Ну, погоди!».)

8. Круг, мальчишка, солнечный, небо, рисунок, вокруг, это.

(«Солнечный круг, небо вокруг – это рисунок мальчишки...». Песня «Пусть всегда будет солнце».)

9. Гости, утро, ходит, мудро, кто, поступает.

(«Кто ходит в гости по утрам, тот поступает мудро...». Песня медведя из мультфильма «Винни-Пух».)

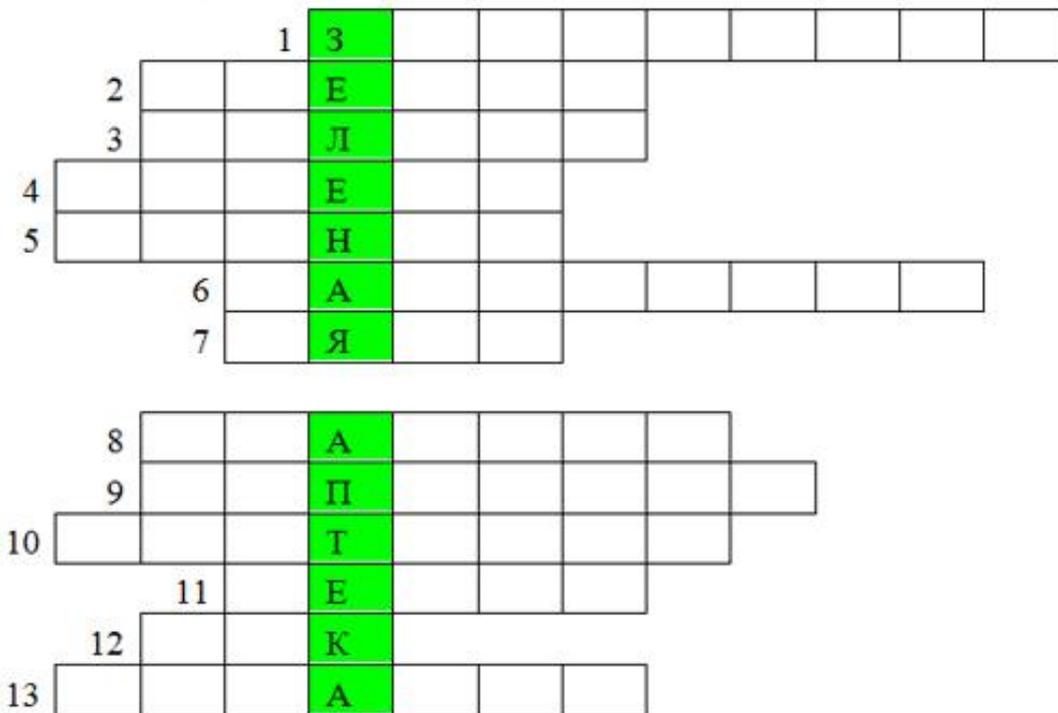
10. Нет, свете, лучше, ничего, бродить, друзья.

(«Ничего на свете лучше нету, чем друзьям бродить по белу свету...».)

Песня бременских музыкантов из мультфильма «Бременские музыканты».)

Станция «Скорая помощь»

Разгадайте кроссворд «Зеленая аптека».



1	Эта ягода – вкусное лакомство; листья ее могут заменить чай, а сама ягода применяется в косметических целях.
---	--

2	Соком этого овоща промывают нос при насморке.
3	Ягоды этого растения, а также варенье из них используют в качестве жаропонижающего средства.
4	Это дерево – настоящий зеленый целитель: в медицине применяют его листья, почки, кору, сок.
5	Хорошее средство для профилактики и быстрого лечения гриппа.
6	«Кошачья трава»: применяется как успокаивающее и противовоспалительное средство.
7	Лекарственное растение с освежающим вкусом; его добавляют в чай, применяют как успокаивающее средство.
8	Эта жгучая трава применяется при болезнях кожи, ранах, ожогах, выпадении волос, а ранней весной ее можно использовать в пищу.
9	Зрелые высушенные плоды этого растения богаты витамином С, из них готовят настои и сиропы.
10	Научное название этого ядовитого растения происходит от греческого слова «ласточка», а само название говорит о его применении.
11	Настоящий витаминный чемпион среди овощей.
12	Латинское название этого растения – allium sera; оно улучшает аппетит, используется для профилактики гриппа, лечения гнойничковых заболеваний кожи.
13	По ней принято гадать о любви, а ее цветы применяют в лечебных целях в качестве успокаивающего, противовоспалительного и дезинфицирующего средства.

Ответы: 1. Земляника. 2. Свекла. 3. Малина. 4. Береза. 5. Чеснок. 6. Валериана. 7. Мята. 8. Крапива. 9. Шиповник. 10. Чистотел. 11. Перец. 12. Лук. 13. Ромашка.

Станция «Черный ящик»

Отгадайте, что лежит в черном ящике. На обсуждение 1 минута.

1. Это самый древний фитнес-инвентарь в мире, который используется в наше время.
2. Этот предмет есть в любом спортивном зале, а у некоторых даже дома.
3. Этот предмет бывает разных размеров и цветов.
4. Его не купишь в аптеке, а только в спортивном магазине.
5. В художественной гимнастике есть упражнение с этим предметом.
6. В занятиях фитнесом позволяет избавиться от лишнего веса, улучшает сердечно-сосудистую систему, а также улучшает координацию.
7. Ее используют для тренировок футболисты, фигуристы, баскетболисты, боксеры.

Ответ: скакалка.

Ведущий 2. Вот и подошли к концу наши соревнования. Ребята, вы не только сильные, быстрые, ловкие, но еще и дружные. А сейчас самый волнительный момент. Жюри готово огласить итоги соревнований. Слово для награждения предоставляется директору школы Александру Владимировичу Сачивко.

Ведущий 1. Поздравляем победителей! Но главное – все мы получили сегодня заряд бодрости и хорошего настроения.

Ведущий 2. Ребята, мы желаем вам быть здоровыми, смелыми и здоровыми. Спортивный праздник «По тропе здоровья» объявляется закрытым. До новых встреч на спортивных площадках! И помните: «В здоровом теле – здоровый дух!».

Звучит гимн школы.