

## Спортивный праздник «Путешествие в страну здоровья».

Игра проводится в спортивном зале. В состязании принимают участие 3 команды - дети 1,3,4 классов. На спортивный праздник приглашены родители данных классов. Из учителей и родителей формируется судейская коллегия.

**Ведущий.** 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.

Добрый день, дорогие зрители, болельщики и участники! Сегодня у нас спортивный праздник. А назвали мы его «Путешествие в страну здоровья».

Сегодня за победу в состязании будут бороться 3 команды «Смелые», «Ловкие», «Сильные».

Это лучшие ученики нашей школы: им лень сидеть у телевизора, они не портят глаза перед компьютером, им не сидится на месте, солнце, воздух и вода – их верные друзья.

Кто из них сегодня будет самым быстрым, ловким, метким?  
Кто одержит победу, а кто останется с носом?  
Вы заинтригованы? Тогда мы начинаем!

1. Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.  
Спорт, подвижная игра -- нужное занятие.
2. Мы стараемся всегда помогать друг другу,  
Не смеёмся никогда, если другу трудно.
3. Если вновь не получается это упражнение,  
Нужно просто повторить трудное движение.
4. Тренировка и труд вместе в спорте идут!  
Тренировка и труд нам удачу принесут

1. Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.
2. И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!
3. Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда.  
На прогулки в лес ходите –  
Он вам силы даст, друзья!

4. Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым  
Научись любить скакалки,  
Мячик, обручи и палки.
5. Мы открыли вам секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

### 1 конкурс «Болото».

Первый участник бежит и встречает на пути три обруча. Он должен одной ногой наступить в каждый обруч. Добегает до стойки, обегает её,

затем возвращается таким же образом назад. Движение продолжает второй участник и так далее.

## **2 конкурс.** «Курочка Ряба».

Ребята, все вы любите сказки. А про Курочку Рябу сказку знаете? Эстафета. Бег с яйцом на ложке до стойки и, обогнув её, обратно, передача ложки с яйцом (картофель) следующему игроку и т. д.

**3 конкурс.** А сказку про петушка и лису знаете? «Петушок, петушок, золотой гребешок выгляни в окошко, дам тебе горошка». Выглянул петушок в окошко, а лиса его цап-царап и мешок, и побежала. Эстафета. Бег с мешком на плече до стойки и, обогнув её, обратно, передача мешка следующему игроку и т. д.

### **Ведущий.**

Вам, мальчишки и девчонки,  
Приготовили советы мы.  
Если наш совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет  
Говорите: нет, нет, нет.

- Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.

- Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем не вкусный.  
Это правильный совет?

**Дети.** Нет, нет, нет!

- Говорила маме Люба:  
- Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, в каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?  
Молодчина Люба?

**Дети.** Нет!

- Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять.  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?  
Дети. Нет, нет, нет!

- Ох, неловкая Людмила  
На пол щётку уронила.

С пола шётку поднимает,  
Чистить зубы продолжает.  
Кто даст правильный совет?  
Молодчина Люда?  
Дети. Нет!

- Навсегда запомните,  
Милые друзья,  
Не почистив зубы,  
Спать идти нельзя.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.
- Зубы вы почистили  
И идёте спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?  
Дети. Нет, нет, нет!
- Запомните совет полезный,  
Нельзя грызть предмет железный.  
Если мой совет хороший,  
Вы похлопайте в ладоши.
- Чтобы зубы укреплять,  
Полезно гвозди пожевать.  
Это правильный совет?  
Дети. Нет!
- Вы, ребята, не устали,  
Пока здесь стихи читали?  
Был ваш правильный ответ,  
Что полезно, а что - нет.

#### **4 конкурс. «Снежки».**

Чертятся две линии, расстояние между ними 2,5 – 3 м. За одной из них становятся игроки команды, у каждого в руке небольшой кусок пенопласта. По команде «Внимание! Марш!» игроки перебрасывают пенопласт за другую линию. Подсчитывается количество упавших за неё кусков пенопласта. Команды выполняют задание поочерёдно.

#### **5 конкурс.**

#### **6 конкурс.**

#### **7 конкурс.**

### **Загадки.**

1). Спелые, сочные, разноцветные,

На прилавках всем заметные!

Мы полезные продукты,

А зовёмся просто - ... (фрукты).

2). Чтоб с болезнями справляться

Надо смело ... (закаляться).

3). Просыпаюсь утром рано,

Вместе с солнышком румяным.

Заправляю сам кроватку,

Быстро делаю ... (зарядку).

4). Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Этот конь не ест овса,  
Вместо ног два колеса.  
Сядь верхом, катись на нём,  
Только лучше правь рулём!  
(велосипед).

5). Обгонять друг друга рады,  
Ты смотри, дружок, не падай!  
Хороши они, легки,  
Быстроходные ... (коньки).

6). Мы проворные сестрицы,  
Быстро бегать мастерицы.  
В дождь лежим, в снег бежим.  
Уж такой у нас режим!  
(лыжи).

7). Он лежать совсем не хочет,  
Если бросить, он подскочит.  
Бросишь снова, мчится вскачь.  
Отгадайте! Это... (мяч).

8). Ног от радости не чую,  
С горки снежной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом... (лыжи).

9). Не кормит, не поит  
А здоровье дарит. (спорт).

10). Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (зуб. щётка).

11). Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне. (мыло).

12). Врач тем редко нужен,  
Кто со мною дружен.  
Кожа потемнеет,  
Сам похорошеет. (солнце).

Чтобы мы никогда и ничем не болели,  
Чтобы щёки здоровым румянцем горели,  
Чтобы мы на пятёрки уроки учили,  
Чтобы в школе и дома мы добрыми были,  
Чтобы было здоровье в отличном порядке,  
Всем нужно с утра заниматься... (зарядкой).

Каждый хочет стать здоровым!  
Чтоб желанье претворить,  
Есть простейшее условие –  
Жизнь любить, счастливым быть.

**Праздник подошел к концу.**

Всем спасибо за внимание,  
За задор и звонкий смех,  
За огонь соревнования, Обеспечивший успех.