**Сценарий спортивно-развлекательного мероприятия «День здоровья и спорта»**

**Ведущий:**

Добрый день, уважаемые наши гости, участники праздника и все те, кто не равнодушен к спорту! Приглашаю вас на наш спортивный праздник «День здоровья и спорта».

Сегодня каждый сможет посоревноваться в ловкости, быстроте, меткости, силе и находчивости.

**Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра**

**Физкульт – ура!**

**Ведущий:**

Все почему-то думают, чтобы быть хорошим спортсменом надо развивать только мышцы, а вот и нет, обязательно нужно думать головой, продумывать ходы, понимать противника, а для этого мы сейчас проведем викторину и посмотрим, как Вы умеете хорошо и быстро думать.

**Игра- викторина:**
1. В какой игре пользуются самым легким мячом? **(настольный теннис)**
2. Сколько игроков в баскетбольной команде**? (пять)**3. В каком виде спорта самый низкий старт? **(в подводном)**4. Назовите средства закаливания? **(солнце, воздух, вода)**
5. Назовите только женский гимнастический снаряд? **(бревно)**
6. Какой спортсмен бежал как угорелый **(пожарник)**7. От кого нужно беречь защитников в игре? **(от нападающих)**8. Как называют вратаря**? (голкипер)**9. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? **(нет)**
10. В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы? **(в фехтовании)**11. Какому спортсмену нежелательно иметь открытое лицо**? (боксеру)**12. Без чего судья не может выйти на поле? **(без свистка)**13. Что требует зритель в хоккее? **(шайбу)**

**Ведущий:**

Какие Вы умные, знающие спорт, в этом мы убедились и прежде чем начать наши состязания, Вас обязательно должны проверить доктор.

**Ведущий.**

Все ребята будут стараться,

Будут спортом заниматься.

Да, ребята? Но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало,

Каждый должен быть здоров.

Где же у нас доктор?

 **Появляется доктор!**

**Ведущий.**

Доктор, все эти ребята

В чемпионы кандидаты.

Я прошу вас дать ответ:

Все готовы или нет?

**ДОКТОР:**

Так, так, так, сейчас проверим

Попрошу всех ровно встать

И команды выполнять:

Все дышите глубже, глубже,

По команде вдох и выдох.

Не дышите, не дышите,

Всё в порядке, отдохните.

Вместе руки поднимите,

Покачайте, Помашите,

Потрясите, покрутите,

Превосходно! Опустите!

Наклонитесь, разогнитесь,

Вправо, влево повернитесь

И друг другу улыбнитесь!

Да, осмотром я довольна,

Из ребят никто не болен.

Каждый весел и здоров,

К соревнованиям готов!

**Ведущий**: Спасибо, доктор! Все здоровы, значит можно начинать.

На зелёную поляну

Приглашаем всех сейчас,

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Внимание, внимание!

Начинаем наши соревнования.

**Ведущий.**Спорт тебя заждался! Торопись!Одержишь победу — достанется приз!
Будь смелей, не трусь, не робей.
Выбери конкурс себе поскорей.
Смело иди к нам играть, победить,
Мудростью, ловкостью всех удивить.
Ждут тебя шутки, веселье и смех...
Спорт, сегодня ребята, для всех!

**Ведущий:**

А сейчас мы Вас приглашаем на спортивные состязания.

**Первая площадка «Лучики», вторая « Радуга», третья «Капельки», четвертая «Пчелки», пятая «Веселые нотки».**

**Состязание «Лягушка путешественница»**

По 3 человека. Взрослые переносят ребенка который держится за плечи взрослого. Третий — лягушка — висит на руках, поджав ноги. Нужно быстрым шагом дойти до финиша и вернуться обратно, обойдя ориентир. «Лягушка» во время движения должна квакать

**Состязание “Озорные пингвины”.**

Команды выстраиваются в колонны по одному. Получают по мячу. Зажав его между коленями передвигаются прыжками до ориентира, огибают его и возвращаются. Мячи передают вторым игрокам, потом третьим и т.д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

**Состязание «Меткий бросок»**

Команды становятся на определенном расстоянии от кольцеброса и каждый из команды кидает кольцо на кольцеброс. Выигрывает та команда, которая забросила больше колец.

**Общие конкурсы для занявших первое место на площадках.**

**Состязание «Скакалки»**

Скакалка, кто ее не знает,
Она расти нам помогает.
Попрыгать Вас я приглашаю,
И свой секундомер включаю.

Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает участник, у которого количество прыжков больше).

**Состязание «Переправа»**

Листы картона бросая вперед и прыгая на каждый двумя ногами надо дойти до противоположного берега (ориентира).

 **Состязание «Дружно шагаем»**
Ставим ребенка себе на ноги и доходим до ориентира и назад бегом.

 **Состязание «Собери игрушки»**

 Прыгая в разложенные обручи, как в классики в один, в два и т д., добежать до конуса, там обруч с мячиками взять 1 мячик и бегом вернуться обратно (обручи лежат один, два, один, два и так далее).

**Состязание «Перетягивание каната»**

**Ведущий:**

Вот и закончился наш праздник. Все Вы молодцы, показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

**Вручение грамот и медалей!**