**Сценарий спортивной программы**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**для начальных классов**

**Цель:**достижение всестороннего развития личности ребенка,   на основе физического развития,  укрепления здоровья, привлечение к занятиям физической культурой и спортом

**Ход праздника:**

**Парад участников.**

Под музыку в спортзал входят участники соревнований, учащиеся 3,4 классов. Капитан каждой команды представляет название своей команды, эмблему и девиз.

**Торжественное открытие праздника:**

**Ведущий:**

В нашей жизни всё мгновенно.  
Всё проходит и пройдёт.  
Спортом надо непременно  
Заниматься круглый год.  
Прыгать, бегать, отжиматься,  
Груз тяжелый поднимать,  
По утрам тренироваться,  
Стометровку пробегать.  
Убегая от инфаркта,  
Не щади себя, сосед!  
Бодрый мир веселых стартов –  
Вестник будущих побед!  
Не тушуйся. Не стесняйся.  
Обходись без докторов.  
Своим телом занимайся.  
Будь здоров! Всегда здоров!

На самых ранних этапах человеческого развития спорт был неотъемлемой частью жизни людей. Как и много веков назад, так и сейчас спорту отводилось большое внимание, но если раньше спорт был связан исключительно с борьбой за выживание, то сейчас, им занимаются только в мирных целях, для поддержки общего физического состояния организма. Такие занятия спортом являются одной из составляющих частей здорового образа жизни. Здоровый образ жизни позволяет оставаться активным, жизнерадостным и целеустремленным человеком .

Сегодня мы отправимся в замечательную и сказочную страну, потому что мы желаем, чтобы вы, ребята, росли здоровыми и крепкими, смелыми и отважными, ловкими и сильными! Сегодня мы определим самый спортивный класс в различных состязаниях.

Кто ловок, крепок, строен,  
В олимпийскую Спортландию спешат.  
Всегда в ней ждут и взрослых,  
И маленьких ребят.

Привет, страна Спортландия,  
Мир спорта, игр, детей!

К тебе, страна Спортландия,  
Ведем своих друзей.

**Вед:** Ребята, зимой 2022 года в мире спорта прошло значимое событие. Какое?

*(дети отвечают)*

**Вед:** Конечно, это Олимпийские игры в Пекине! На XXIV зимних Олимпийских играх в Пекине Беларусь представили 27 спортсменов в шести видах спорта. Белорусские атлеты завоевали 2 серебряные награды (в биатлоне — Антон Смольский и в лыжной акробатике — Анна Гуськова).

Давайте вспомним, как это было!

*(видеофрагмент Олипиады в Пекине)*

Мы уверены, что наших спортсменов ждет немало побед!

А мы продолжаем наш праздник.

Знаете ли вы, ребята , что означают цвета Олимпийских колец?

*(дети отвечают)*

* черный – Африка;
* синий – Европа;
* желтый – Азия;
* красный – Америка;
* зеленый – Австралия.

**1 конкурс:**(Олимпийские кольца) – их нужно расположить в правильном порядке

Дети, получив по одному кольцу, добегают до магнитной доски и прикрепляют кольца на доску. Какая команда быстрее прикрепит кольца в правильном порядке, та и выигрывает.  
**2 конкурс:**  
Капитаны стоят у старта. На финише лежат два обруча на расстоянии 1,5 м. От середины одного обруча до середины другого протянута веревка (скакалка). По сигналу надо добежать до обруча, обежать его по кругу, запрыгнуть в середину, схватить веревку (скакалку) и вытянуть к себе. Кто схватит веревку (скакалку) быстрее, тот и выиграет.

**3 конкурс:**

Жители страны Спортландия знают, что залог здоровья – прямая осанка. Вы сейчас в этом убедитесь.  
Необходимо пройти по лавочке со спичечным коробком на голове. На финише – стул. Нужно подняться на него, спуститься, переложить спичечный коробок на кулачок, дойти до старта и передать коробок следующему игроку.

**4 конкурс:** “Полоса препятствий”

Полоса препятствий – бег с преодолением высоты (натянутая резинка поперек зала), взять мяч - бросок в обруч - попасть обязательно! Обратно – бег с мячом, положить в обруч, пролезть под резинкой.

**5 конкурс:**

Каждая команда становится в колонну по одному. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Второй прыгает с того места, где остановился предыдущий и т.д. выигрывает та команда, в которой последний участник оказался впереди соперника.

**6 конкурс:**

В Спортландии объявили чрезвычайное положение. Вы – спасатели. Вам нужно спасти зверюшек, попавших в беду. Пройти нужно по болоту. Безопасный путь вам укажут следы. Идти нужно только по ним: справа – камнепад, слева – глубокая быстрая река, впереди – болото.   
Условия эстафеты:  
На старте стоят у каждой команды по 6 зверюшек – игрушек, до финиша на расстоянии 75–80 см расположены следы босых ног – гигантские. Необходимо, взяв в руки одну зверюшку и прыгая по следам, донести ее до финиша и поставить в обруч. Обручи лежат на полу на финише. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет всех зверюшек.

**7 конкурс** «Силачи».

Отжимание от скамейки – для девочек.

Подтягивание на перекладине – для мальчиков.

**8 конкурс:** «Меткий стрелок».

На расстоянии 10 метров от каждой команды ставится по одному набору кеглей. Каждый участник команды небольшим мячом старается сбить наибольшее количество кеглей. Выигрывает та команда, которая выбьет больше кеглей.

**9 конкурс:**

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

**10 конкурс:**

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

**Подведение итогов, награждение**

**Ведущий:**

Заниматься не ленись  
    Физкультура – это жизнь  
    Ты всегда спортивным будь - Про болезни позабудь!