

***Сценарий праздника посвященный всемирному Дню здоровья «Марафон здоровья - 2023»***

***Подготовила:***

***Инструктор по физической культуре***

***МБДОУ № 16 ст.Луковской***

***Книжникова Татьяна Николаевна***

***РСО-Алания***

***Моздокский район***

***2022-2023 уч.год.***

**Цели и задачи:**

1.Укреплять здоровье детей.

2. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культуры.

3. Развивать навыки двигательной активности и физические качества.

4. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы, интерес к совмест­ному проведению праздника.

5. Пропаганда и формирование здорового образа жизни.

**Оборудование**: 2 картонных градусника, 2 бубна, 2 больших мяча, 20 массажных мячей, 4 обруча, 2 скакалки, 2 мешка, 2 ведёрка.

**Ход мероприятия.**

*Дети входят в зал под спортивную, бодрую музыку. Становятся на центральной стене.*

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике «Марафон здоровья- 2023».

Праздник ловкости и воли,

Торжествует в Дзюдо школе.

Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать,

И сноровку доказать.

Этой встрече все мы рады,

Собрались не для награды.

Нам встречаться чаще нужно,

Чтобы все мы жили дружно!

**Ведущий:**- Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

- Заниматься физкультурой полезно, а веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселые соревнования – на два часа!

Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки.

**Ведущий :**

- На площадку по порядку

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

С ребятами проводится разминка «Слушай мою команду!»

Дети в обход по залу шагают под бубен. Как только бубен замолчал, ребятам дается команда: на носках, на пятках, ходьба «гуськом», приставными шагами, ходьба вращение руками круговыми движениями, выпад правой и левой ногой, «Прыгать!», «Бегом марш!», крикнуть «Ура!»

Перестроение в 2 колонны.

**Ведущий :** Капитаны, представьте команды!

Капитаны выходят вперед. Представление команд, девиз:

Вот и познакомились с командами, пожелаем им больших успехов в предстоящих эстафетах.

**Ведущий :** Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня следить за ходом праздника будут… (представление членов жюри).

**Ведущий:** Вы готовы?! Итак, мы начинаем.

- Сегодня к нам на соревнования пришли здоровые все ребята?

- Да!

- А мы сейчас проверим температуру.

**1. Эстафета с градусником.**

Каждой команде даётся картонный градусник. Каждый игрок кладёт градусник под мышку и бежит с ним до стойки, огибает её и возвращается, передает градусник другому игроку.

**2. Эстафета «Барьерный бег»**

Участники бегут змейкой вокруг кубиков, перепрыгивают через натянутые поперек барьеры, до стойки, там должен стукнуть в бубен, и вернуться, передать эстафету следующему игроку.

**3.Эстафета «Пингвинчики»**

**Ведущий:**

-Я пингвинчик «Цо-цо-цо»

Я несу своё яйцо.

Игроки должны пронести мяч, зажатый между ног до стойки, там взять в руки и бежать в свою колонну передать эстафету следующему игроку.

**4. Эстафета «Пролезть в обруч»**

Участники добегают до обручей, пропускают через себя в обруч, оббегаю стойку, и таким же способом, возвращаются в свою колону.

**5. Эстафета «Сороконожки»**

*Загадывание загадки:*

Полотно, но не дорожка

Конь не конь - (Сороконожка)

Для эстафеты необходима скакалка для каждой команды. Все игроки берутся за скакалку и бегом бегут до отметки и обратно, не разрываясь.

**6.Эстафета** **«Бег в мешках»**

**Ведущий:**

У двоих у вас мешки,

Очень клёвые они.

Надевай их и беги,

Но смотри не упади.

По команде первый участник надевает мешок на ноги и прыгает до обруча, обегает его, снимает мешок и обратно бежит, держа мешок в руке. Передает эстафету следующему, сам встает в конец колонны.

**7. Эстафета «Снайперы»** Участники с массажным мячом доползают по-пластунски до линии, где стоит ведёрко с массажными мячами, и забрасывают в вертикально стоящий обруч и возвращаются в команду.

**8. Эстафета «Полоса препятствий»** Участники прыгают из обруча в обруч добегают до тоннеля пролезают в него, оббегают ориентир, бегом возвращаются в свою команду.

**9. Эстафета «Тревога»** Участники проползают на животе по скамье подтягиваясь наруках, подлезает через высокий барьер, оббегает ориентир позвонить в колокольчик, бегом возвращается в команду.

**10. Эстафета «Переправа»** Участники в руках держат две доски. Они должны дойти до ориентира переступая только по доскам (кочкам), одну кладут на другую становятся, меняя доски продвигаются вперед.

**11. Конкурс капитанов «Золушка»**

В обруч высыпаются конструктор «лего» (красного, зелёного) Капитанам команд нужно собрать детали оговоренного заранее цвета. Кто быстрее соберёт, тот и выиграл конкурс.

**Ведущий :** Вот и прошли мы «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ»!

И вот подводим мы итоги,

Какие б ни были они.

Со спортом будем мы дружить,

И нашей дружбой дорожить.

И станем сильными тогда.

Здоровыми, умелыми,

И ловкими, и смелыми.

**Ведущий** : Слово жюри.

Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд (грамотами и медалями).

**Ведущий** : Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям. Командам желаем новых побед.

**Ведущий :** - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными. Будьте здоровы, до новых встреч!

Награждение команд грамотами и кубком и медалям.