

**МБУК «Анапская ЦСБ»
Детско-юношеская библиотека – филиал №**

**ИГРОВАЯ СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА
(В РАМКАХ ГУБЕРНАТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ «АНТИНАРКО»)**

«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»



Составитель: Нещадимова Е. С.

Анапа, 2015

Действующие лица: Ведущие 1 и 2 – сотрудники библиотеки в спортивных костюмах;

две команды (мальчики и девочки) – учащиеся школ, или посетители детских площадок

Подготовка: провести линии старта и финиша; две ложки, две картошки; воздушные шары; два ведра с водой, два пустых ведра и два пластиковых стакана; шарфы; кубики и корзины; куски фанеры, размером 30*30 см.

Ведущий 1. Здравствуйте! Так говорят обычно люди, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться, работать, а самое главное нельзя пойти погулять с друзьями. Всё время приходится лежать дома и пить противные лекарства. Но во многом здоровье зависти от самого человека, от его образа жизни.

Ведущий 2. Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись. Французский врач Биссо как-то сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Ведущий 1. Активный образ жизни – это хорошее здоровье, крепкие кости, подтянутые мышцы. Тренированный организм лучше противостоит болезням, инфекциям, т.е. у него повышается иммунитет. Ребята, а кто из вас делает зарядку или занимается спортом?

(Дети отвечают)

Ведущий 2. Но какой же активный образ жизни без подвижных игр. Вот сегодня мы с вами и проверим насколько вы быстрые и ловкие, а главное здоровые. Давайте поделимся на команды и начнём наши соревнования, в результате которых мы и узнаем кто из вас самый смелый, ловкий и здоровый.

Ведущий 1. Пойдите, для начала нам нужно выбрать капитанов команд, которые будут следить за порядком в команде и всегда стоять

первыми. Кстати та команда, участники которой будут вести себя хорошо (не шуметь, не сбивать колону, не мешать другим игрокам) получит дополнительный балл в свой арсенал.

Ну, всё теперь можно и начинать!!!

(Далее проходят спортивные соревнования между командами)

1. Бег с картошкой.

Участники передают друг другу эстафету - картофелину, которая лежит в ложке. Правила: бежать можно только с картошкой, если она упала, её можно поднять не рукой, а только ложкой. Ложка держится в вытянутой руке. Добежав до отметки, игрок возвращается назад и передаёт эстафету – ложку с картофелиной – очередному участнику своей команды.

2. Водоносы.

На старте у каждой команды стоит ведро с водой и пластиковый стакан, на финише – одинаковые пустые ёмкости для воды (тазик, ведро). Правила: зачерпнув воду из ведра, участники бегут к финишу и выливают воду в пустую ёмкость, затем возвращаются назад и передают стакан другому участнику. Победит тот, кто быстрее закончит бег и у кого будет больше воды.

3. Тренога.

Пара бегунов, у которых ноги связаны шарфом (получается как бы три ноги) двигаются до финиша и обратно, быстренько развязывают ноги и завязывают их другой паре и т.д. Побеждает та команда, которая закончит эстафету первой.

4. Кто быстрее...

Команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии. Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.

5. Передай мяч

Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

6. Попади в корзину

На равном расстоянии от команд размещены две корзины. Каждому игроку команды выдается по два кубика. Участники в порядке очереди начинают бросать кубики в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

7. Прыжки по кочкам

По прямой линии перед каждой командой раскладываются «кочки», изготовленные из фанеры, плотного картона. Максимальное расстояние между ними 1 метр. Участники команды по сигналу начинают перепрыгивать с «кочки» на «кочку», не касаясь при этом земли. Доходят до финиша и бегом возвращаются назад и передают эстафету. Если в процессе игры команда коснется земли, она штрафует – один из игроков команды прыгает ещё раз.

8. Конкурс капитанов.

К ноге каждого капитана привязан воздушный шарик. Единоборство в паре, задача – свободной ногой наступить на шар соперника так чтобы шар лопнул. Побеждает тот, у кого останется не поврежденный шар.

Ведущий 1. Вот и закончились соревнования, мы поздравляем наших победителей. Хотя сегодня нет проигравших и победителей. А есть вы наши гости, которые показали нам хорошую физическую подготовку и единый командный дух. Поздравляем!

Ведущий 2. Будьте здоровы! Берегите себя! Занимайтесь спортом и сможете добиться всего, а особенно «пятерок» по физкультуре в школе.