СЦЕНАРИЙ спортивно-развлекательной программы «Дружно, смело с оптимизмом - за здоровый образ жизни!»

*Звучит песня “Чтобы тело и душа были молоды”*

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались сегодня, чтобы вместе провести спортивный праздник. Сегодня будут острые схватки, а значит, и спортивный азарт. Пусть в наших состязаниях победят сильнейшие. Согласны?

Участниками соревнований могут стать все присутствующие здесь.

Для того, чтобы наш праздник прошел интересно, нам нужно образовать две команды. (Вызывает двух человек – капитанов, они выбирают себе игроков из присутствующих).

Итак, начинаем состязания.

**Первый конкурс**. Эстафета “Гусеница”.

(По команде капитаны бегут, обегают стойку, возвращаются, второй игрок цепляется за пояс первого и т. д.).

**Второй (веселый) конкурс.**

Представители разных команд образуют пары (примерно равные по весу и силе.), по очереди каждая пара встает спиной друг к другу внутрь прочной веревки со связанными концами и поднимает ее до уровня пояса. По команде участники стараются, преодолевая сопротивление друг друга, зайти за линию расположенную в двух метрах от каждого.

**Третий конкурс – викторина.**

**Вопросы:**

1. Кто, по легенде древних греков, учредил Олимпийские игры? (*Мифологический герой Геракл, в честь одного из своих подвигов*).
2. Откуда пошло слово “Стадион”? (*Геракл отмерил на земле 600 своих ступней и на этой дистанции – 197м 27см называемой “стадией”, проводились соревнования по бегу).*
3. В каком году проводились первые Олимпийские игры современности? *(Первые Олимпийские игры современности проводились в 1896 году).*
4. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности? *(Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является Пьер де Фреди, барон де Кубертен).*
5. В каком году и где проводились 22 Олимпийские игры. *(22 Олимпийские игры проводились в Москве в 1980 году)*
6. В каком году будут проходить Зимние Олимпийские игры в Сочи? *(Зимние Олимпийские игры в Сочи будут проходить в 2014году)*

**Четвертый конкурс.** Баскетбольная эстафета с ведением мяча.

**Ведущий**: А сейчас … (в этот момент входит в белом халате и в шапочке, с подзорной трубой доктор и начинает пристально разглядывать присутствующих)

**Ведущий**: Уважаемый доктор, кого вы ищите?

**Доктор:** Я ищу тех, кто увлекается не спортом и физической культурой, а вредными привычками.

**Ведущий:** Среди участников нашего праздника таких нет

**Доктор:** А кто расположился вон там вдалеке? Ну-ка, уважаемые спортсмены, приведите их сюда. (Ребята приводят Тунеядца, Пьяницу и Стилягу)

Доктор дает задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (все трое с заданием не справляются)

**Доктор:** Состояние вашего здоровья плачевно, долго не протяните.

**Все трое:** А что же нам делать?

**Доктор:** Спасти вас может только здоровый образ жизни, честный труд и занятия спортом. Хотите попробовать?

**Все трое:** Да! Да! Да!

Доктор выстраивает их и начинает тренировать. Они выполняют комплекс упражнений сначала плохо, потом все лучше и лучше. Звучит музыка,

**Все трое:**

Главное ребята,  
Сердцем не стареть  
Вино, табак и водку  
С лица земли стереть  
(Уходят под звуки марша).

**Ведущий:**Следующий номер нашей программы – перетягивание каната.

**Шестой конкурс.** Эстафета “прыжки в мешках”.

Молодцы, друзья, вы сегодня показали свою хорошую физическую подготовку, силу воли, выносливость. Но не только это помогало вам сегодня, а и дружба, взаимовыручка. Я думаю, что сегодня главный победитель – здоровый образ жизни.