**Быть здоровым – здорово!**

**Слайд 1**

**Ведущий 1**

**Слайд 2**

Здравствуйте ребята, мы рады видеть вас в этот день и в этот час. А начнем мы нашу встречу с загадки.

Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет… (спорт).

Конечно, мы сегодня будем говорить о спорте, о том, как быть веселыми, ловкими, сильными и бодрыми, не болеть и не уставать, все везде успевать, всегда идти вперед, не боясь трудностей и только к победе.

**Ведущий 2**

**Слайд 3**

В жизни человека спорт играет очень важную роль. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме и придаёт людям энергию. Благодаря спорту, люди становятся активными и жизнерадостными.

Люди во все времена увлекались спортом. Некоторым людям нравятся спокойные виды спорта, а другие предпочитают активные. Они любят соревнования.

**Ведущий 1**

**Слайд 4**

Спортом можно заниматься по-разному. Некоторыми видами, такими, как стрельба из лука, занимаются в одиночку. В других видах спорта, таких, как теннис, играют парой или вчетвером. Командные виды спорта, учат людей действовать вместе, сообща, воспитывают взаимовыручку, ответственность за всю команду. Это такие вида спорта как футбол, хоккей, волейбол, баскетбол.

**Ведущий 2**

**Слайд 5**

Ребята, какие вы знаете зимние виды спорта? (Хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт, прыжки с трамплина)

А сейчас посмотрим мультфильм про зимний вид спорта - хоккей **Слайд 6 (Видео 1)**

**Слайд 7**

Теперь назовите летние виды спорта. (Футбол, велоспорт, художественная гимнастика, легкая атлетика, конный спорт, борьба, бокс, плавание, фехтование). А сейчас посмотрим, как герои мультфильма играли в футбол. **Слайд 8 (Видео 2)**

**Ведущий 1**

**Слайд 9**

Ребята, предлагаю вам отгадать **«Спортивные загадки»**

**Слайд 10**

Кинешь в речку – не тонет,

Бьёшь о стенку – не стонет,

Будешь озимь кидать,

Станет кверху летать (мяч).

Этот конь не ест овса,

Вместо ног - два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (велосипед)

**Слайд 11**

Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега. (Лыжи)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие … (коньки)

**Слайд 12**

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьёт об пол,  
Значит, это … (баскетбол)

Под музыку на льду прыжки,  
Поддержки и вращенья.  
Полозья у коньков блестят,  
Костюмы — загляденье.

(фигурное катание)

**Ведущий 2**

**Слайд 13**

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу… (обруч)

Воздух режет ловко–ловко,  
Палка справа, слева палка,  
Ну а между них верёвка.  
Это длинная … (скакалка)

**Слайд 14**

Соберём команду в школе

И найдём большое поле.  
Пробиваем угловой —  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы … (футбол)

Вот сошлись они на ринге в схватке,  
На руках у каждого перчатки.  
Гонг весёлый прозвучал,  
К началу боя дал сигнал. (Бокс)

**Ведущий 1**

**Слайд 15**

Ребята, а человека, который занимается спортом, легко узнать среди всех остальных людей? *(Ответы детей).* Спортивный человек, он какой? *(Ответы детей).* Правильно, он красивый, стройный, румяный, подтянутый, ловкий, крепкий.

**Ведущий** **2**

На стройного человека приятно смотреть. У стройного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим важным органам. И у такого человека здоровье гораздо крепче, чем у тех, кто не следит за собой, кто не делает зарядку и не увлекается каким-либо видом спорта.

**Ведущий 1**

**Слайд 16**

Совершенно неважно, каким видом спорта заниматься. Это может быть плавание, футбол или баскетбол. Даже обычные повседневные наши обязанности и увлечения, такие как выгуливание собак, собирание грибов в лесу, катание на роликах и даже купание в море или на речке – всё это закаляет и укрепляет наш организм. Даже простая езда на велосипеде очень положительно сказывается на здоровье. Давайте посмотрим, как соревновались на велосипедах герои следующего мультфильма. **Слайд 17 (Видео 3)**

**Ведущий 2**

**Слайд 18**

Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм - все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний. Когда мы занимаемся спортом для души, для здоровья, для себя, не ради побед и наград, то спорт способствует сохранению здоровья.

**Ведущий 1**

**Слайд 19**

Врачи провели эксперимент среди школьников. Более здоровыми оказались те ребята, которые посещали не только уроки физкультуры, но и занимались в спортивных секциях.

Бегай, прыгай, кувыркайся  
И на велике катайся!  
Не сиди, прилипнув к креслу,  
Детям двигаться – полезно!

**Ведущий 2**

**Слайд 20**

Все виды спорта делают человека ловким, сильным, умелым. Выбирая для себя какой-то вид спорта, необходимо пройти консультацию врача, сдать определённые анализы. Может оказаться, что кому-то нельзя заниматься по состоянию здоровья. Итак, какие виды спорта можно выбрать для себя?

**Ведущий 1**

**Слайд 21**

**Фигурное катание** формирует правильную осанку, развивает гибкость, ловкость, закаляет, укрепляет организм, помогает снять стресс, улучшает сон и аппетит.

**Слайд 22**

**Плавание** – самый популярный вид спорта. Он подходит абсолютно всем, укрепляет все мускулы человеческого тела и закаливает организм, укрепляет нервную систему. Плавание очень полезно при заболеваниях позвоночника.

**Слайд 23**

**Легкая атлетика** способствует физическому развитию, развивает гибкость, ловкость, быстроту.

**Ведущий 2**

**Слайд 24**

**Гимнастика** помогает создать привлекательную фигуру, обрести грацию, стройность, гибкость. Гимнастика укрепляет мышцы, осанку.

**Слайд 25**

**Танцы**прекрасно влияют на внешний вид. Те, кто занимается танцами, у того нет проблем с осанкой. Танцы развивают чувство красоты, ритма, пластику.

**Слайд 26**

**Командные виды спорта**, такие как баскетбол, волейбол, футбол и другие. Они тренирует выносливость, гибкость, ловкость.

**Ведущий 1**

**Слайд 27**

Занимайтесь спортом, больше двигайтесь и бывайте на свежем воздухе, и тогда, вам обеспечен прекрасный внешний вид, уверенность в себе и отличное здоровье.

Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться!

**Ведущий 2**

**Слайд 28**

Итак, ребята, сегодня мы с вами поговорили о спорте и его роли в нашей жизни. Занятия спортом помогают нам быть здоровыми, сильными и красивыми.

Чтобы быть всегда здоровым,  
Нужно бегать и скакать.  
Больше спортом заниматься,  
И здоровым не скучать.

Недаром в народе говорят: «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!» Желаю вам быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и всегда дружить со спортом!

**Слайд 29**

Спасибо за внимание! До новых встреч!

Быть здоровым - здорово! : сценарий / Муниципальное казенное учреждение культуры г-к Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека - филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова. – Кисловодск, 2022. – 5 с.