Спортивный КВН

**«Своё здоровье береги – сам себе ты помоги!»**

(сценарий КВН для учащихся 9 – 11 классов)

**Цель:** способствовать психологической защите учащихся против негативных,  пагубных влияний среды и формированию у них навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Улучшение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы школы;
2. Привлечение подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
3. Демонстрация школьникам значения здорового образа жизни в становлении личности человека.

**Инвентарь и пособия:**

**Подготовка, участники и состав жюри:**Спортивный зал украшен шарами, лентами, плакатами, высказываниями мудрецов о пагубном влиянии вредных привычек и здоровом образе жизни. За две недели до мероприятия учащиеся получают задания: приготовить «визитку» команды соответственно выданным названиям, нарисовать плакат «Антиреклама вредным привычкам!», к конкурсу «Домашнее задание» приготовить музыкальную спортивно-танцевально-акробатическую композицию по темам (по жребию):

1. От улыбки станет всем светлей!
2. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
3. Вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре!
4. Если куришь ты табак – ты своему здоровью враг!
5. Пьяному и на светлой улице темно!
6. Скажи наркотикам – НЕТ!

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ:**

*Звучит музыка В.Шаинского «Мы начинаем КВН…». Ведущие вызывают команды и предлагают им занять место в зале, представляют жюри и дают слово учителю физической культуры, объявляет тематику мероприятия «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» под девизом «Своё здоровье береги – сам себе ты помоги!», представляет ведущих.*

**Ведущий 1:** Здравствуйте, уважаемые участники, зрители, болельщики и жюри. Мы начинаем КВН!

**Ведущий 2:**Крошка сын к отцу пришел.

                                     И спросила кроха:

                                  «Что такое хорошо?»

И «Что такое плохо?»

**Ведущий 1:**  Если рано ты встаёшь,

                                    Делаешь зарядку,

                                    Скоро ты себя приучишь

                                    К строгому порядку!

**Ведущий 2:**Если мыть не хочешь уши,

                                    И в бассейн не идешь,

                                    С сигаретою ты дружишь —

                                    То здоровья не найдешь.

**Ведущий 1:**   Если любишь фрукты ты

       И кушаешь салат,

       То поверь мне на слово –

       Найдешь здоровья клад.

**Ведущий 2:**Нужно, нужно закаляться,

       Водой холодной умываться,

       Спортом смело заниматься,

       Быть здоровым постараться!

**Ведущий 1:**  Наш первый ***конкурс «Визитка».***Приглашается команды.

**Ведущий 2:**Следующий ***конкурс «Разминка»***. *Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика - семицветика. На этих лепестках — задания для разминки: написаны названия видов спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие угадывают, что за вид спорта показан. За пантомиму команда получает по решению жюри от 1 до 3 баллов. Та команда, которая первой угадает вид спорта, получает 1 балл. Время на подготовку 1 минута.*

*Виды спорта:*

1. *велогонки;*
2. *бег с препятствиями;*
3. *прыжки с трамплина;*
4. *кёрлинг;*
5. *толкание ядра;*
6. *конный спорт.*

*Выступления команд.*

**Ведущий 1:** Слово предоставляется жюри – просим огласить результаты первого конкурса……

Мы продолжаем, третий ***конкурс*** заседания КВН ***«Домашнее задание».****Задание выдается командам заранее. Темы распределяются по жребию. Длительность выступления — 5-7 минут. Максимальная оценка конкурса — 5 баллов. Жюри оценивает соответствие теме, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение, спортивные умения и навыки.*

**Ведущий 2:**Слово жюри по второму конкурсу…

**Ведущий 1:**Приглашаем команды принять участие в акции «Суд над вредными привычками!», объявляется следующий ***конкурс «Антиреклама»***. *Команды показывают подготовленные заранее плакаты с антирекламой пагубных пристрастий и защищают их.*

**Ведущий 2:**Выслушаем наше уважаемое жюри, сейчас мы услышим результаты конкурса «Домашнее задание».

**Ведущий 1:**Наш КВН продолжается и объявляется физкультминутка! Небольшая викторина для зрителей и болельщиков. Мы зачитываем вопросы, вы внимательно слушаете и громко даёте ответ.

1. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(плавание, гимнастика, легкая атлетика).*
2. Кто сказал: «Здоровью моему полезен зимний холод»? (*А.С. Пушкин, стихотворение «Осень»*).
3. Какая мышца у человека самая сильная? (*жевательная*).
4. С какого возраста можно курить, употреблять спиртные напитки? (*желательно вообще НЕ курить и НЕ употреблять спиртные напитки, особый вроде организму и быстрому привыканию к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте*).
5. По каким признакам можно догадаться, что человек курит? (жёлтые пальцы, постоянно сплёвывает, тёмный цвет кожи).
6. Как влияет употребление алкоголя на здоровье человека и его внешний вид? (*расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка, нервной системы*)
7. Как называется вирус СПИДа? *(АЙДС).*
8. На каком континенте люди болели СПИДом и не знали этого? *(Африка).*
9. Чем болеют толстяки? *(ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит).*
10. Какие процедуры можно принимать, не выходя из своей комнаты? (*при открытом окне – солнечные, воздушные ванны*).

**Ведущий 2:**Зрители размяли свои мозги, а жюри подвело итоги четвёртого ***конкурса «Антиреклама»***… Мы знаем много средств для борьбы с вредными привычками – это конечно же физкультура, спорт, танцы, но и правильное питание.  Следующий ***конкурс «Чемпионат по разгадыванию кроссвордов»***. Кроссворд «Витаминный» расскажет нам о здоровом питании. В конкурсе кроссвордов команда получает столько баллов, сколько даст правильных ответов. Максимум 9 баллов.

*Перед командами на стулья кладутся «вниз лицом» листочки с одинаковыми кроссвордами и карандаши. По свистку команды начинают разгадывать. Время для разгадывания 2 минуты. Звучит второй свисток, помощники собирают кроссворды и передают в жюри.*

**Ведущий 1:**Наш праздник продолжается. КВН-щики успешно посоревновались в интеллекте, пришло время соревноваться в быстроте и ловкости. Шестой ***конкурс «Весёлая комбинированная эстафета»***. Соревноваться команды будут парами по параллелям. Эстафета проводится на время с учётом допущенных ошибок. За каждую ошибку штраф 2 секунды. Итог подводится по наименьшему времени. Максимальный балл - 6, минимальный – 1. Команды «На старт!». Каждый участник в команде получает индивидуальное задание:

1. бег с завязанными глазами (со страховкой);
2. бег в ластах;
3. бег колесом;
4. бег спиной вперед «каракатицей»;
5. бег с теннисным шариком в ложке;
6. бег с палкой на указательном пальце;
7. бег с в/мячом между коленями;
8. бег в наклоне с н/мячом на затылке.

**Ведущий 2:**Пока команды отдыхают, послушаем наше уважаемое жюри, итоги конкурса кроссвордов.

**Ведущий 1:**Последний конкурс нашего

КВНа –***конкурс капитанов «Спортивный комментатор».***

*Капитаны по жребию получают карточку-задание прокомментировать соревновательную ситуацию, на подготовку 1 минута:*

1. *соревнования по прыжкам в высоту среди блох;*
2. *соревнования в марафонском беге среди черепах;*
3. *вольная борьба среди раков;*
4. *футбольный матч между командами такс и болонок;*
5. *фигурное катание «Корова на льду — 2009»;*
6. *боксёрский поединок между бегемотом и жирафом.*

*Командам разрешается изображать спортивную ситуацию, но жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм капитанов. Максимальная оценка*— 5 *баллов.*

**Ведущий 2:**Какие замечательные комментаторы учатся в нашей школе – это достойная смена замечательному теннисисту и комментатору Николаю Николаевичу Озерову!

        Слово жюри об итогах «Весёлой эстафеты»…

**Ведущий 1:**Дорогие члены клуба весёлых и находчивых, уважаемые зрители и болельщики, мы сегодня замечательно пообщались: судили вредные привычки, приветствовали физкультуру, спорт, закаливание и здоровое питание как главные составляющие здорового образа жизни. Слово каждой команде – скажите, что вы получили полезного от сегодняшней встречи и игры?

***класс*:**Если будете курить и выпивать.

Будут сужены сосуды и опять,

Вы начнете очень быстро уставать,

Будут зубы в желтых пятнах

Постепенно загнивать.

И никто вас не захочет целовать!

**класс:**Алкоголь и сигареты,

Незнакомое лекарство –

Это злое и обманчивое царство.

Лишь попробуешь однажды –

И начнутся все мытарства.

Вы узнаете наркотиков коварство.

**класс:**Даже слабенькое пиво.

Даже сладкое вино –

Их к наркотикам относят все равно.

Тянут, тянут вас в трясину,

Тянут, тянут вас на дно.

Все они между собою за одно.

**11б класс:**Наркотики, наркотики

Испортят вам животики.

Сердечный даже может быть удар.

Не пробуйте наркотики,

Вы будете невротики.

И в жизни все смешается

В один сплошной кошмар.

**Ведущий 2:**Мы рады, что состязания в находчивости, смекалке, эрудированности, спортивных навыках пошли всем на пользу. Послушаем жюри…

*Жюри объявляет результаты конкурса капитанов и называет победителя в игре. Участникам вручаются грамоты по номинациям:*

1. *Встречают по одёжке – провожают по уму.*
2. *Домашнее задание.*
3. *Антиреклама.*
4. *Спортивный комментатор.*

*Победитель получает главный приз – килограмм шоколадных конфет!*

**Ведущий 1:**Слово предоставляется учителю физической культуры, руководителю программы «Здоровая школа» Кугаевской С.А.

**Кугаевской С.А.:** Сегодня вы, учащиеся, в занимательной форме представили, высветили и высмеяли пороки нашего общества, такие как курение, пьянство, наркомания. Все, что мешает нашему здоровью. Наглядно показали, что ЗОЖ – это главная альтернатива пагубным воздействия из вне. И вы знаете как устоять и не поддаться таким страшным искушениям. И я уверена что вы сможете устоять и не поддаться таким страшным искушениям. Спасибо за игру, всем доброго здоровья!

**Ведущий 2:**Игра окончена, всего хорошего, друзья!

*Звучит музыка В.Высоцкого «Утренняя гимнастика». Все расходятся.*