**Оздоровительная программа «Энергия жизни»**

**Целевая аудитория:** учащиеся 7-го класса (12-13 лет).  
**Продолжительность:** 1,5 - 2 часа.  
**Место проведения:** спортивный зал или пришкольная территория.  
**Инвентарь:** мячи (футбольные, баскетбольные), обручи, скакалки, конусы для разметки, повязки на глаза (2-3 шт.), карточки с названиями полезных и вредных продуктов, листы бумаги А3, маркеры, секундомер, колонка для музыки.

**Цели и задачи программы**

**Главная цель:** Формирование у учащихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через позитивный опыт совместной физической активности.

**Задачи:**

1. **Оздоровительные:**
   * Способствовать развитию физических качеств: ловкости, скорости, координации, выносливости.
   * Снять мышечное и эмоциональное напряжение после учебного дня.
2. **Образовательные:**
   * Закрепить знания о компонентах здорового образа жизни (ЗОЖ): физическая активность, правильное питание, гигиена, отказ от вредных привычек.
   * Научить эффективно взаимодействовать в команде для достижения общей цели.
3. **Воспитательные:**
   * Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и ответственности перед командой.
   * Развивать лидерские качества и умение работать в коллективе.
   * Формировать позитивное отношение к спорту и активному досугу.

**Сценарий мероприятия**

**(Звучит лейтмотив на выход ведущего)**

**Ведущий:** «Добрый день, дорогие друзья! Я рад приветствовать вас на нашей оздоровительной программе «Энергия жизни»! Сегодня мы не будем ставить оценки, мы будем заряжаться хорошим настроением, укреплять командный дух и вспоминать, что здоровье – это самая большая ценность. Давайте разделимся на 2-3 команды, придумаем им названия и девиз, связанный со здоровьем!»

*(Команды в течение 5 минут придумывают названия, например, «Витаминки», «Энерджайзеры», «Победители», и кричалку.)*

**Ведущий:** «Отлично! Команды готовы? Тогда начинаем нашу активную программу! За каждый конкурс команды будут получать баллы. В конце мы определим самую спортивную, дружную и находчивую команду!»

**1. Разминка «Заряд бодрости»**

Все участники под динамичную музыку повторяют за ведущим комплекс простых упражнений (наклоны головы, махи руками и ногами, прыжки, бег на месте). Упражнения выполняются в быстром темпе. Команда, которая была самой энергичной и синхронной, получает **1 балл**.

**2. Эстафета «Здоровый витамин»**

Эстафета. Первый участник добегает до обруча, лежащего в 10 метрах от старта, берет один малый мяч (это «витамин»), возвращается к команде и передает эстафету следующему. Задача команды – быстрее соперников «собрать» все свои «витамины» (3-5 мячей). **Побеждает команда, закончившая первой. 1-е место – 3 балла, 2-е – 2 балла, 3-е – 1 балл.**

**3. Конкурс «Скакалка-выручалка»**

От каждой команды вызывается по 3 самых выносливых прыгуна. Они выходят вперед. По сигналу они начинают прыгать на скакалке. Остальные члены команды в это время громко поддерживают их, крича имя прыгуна. Результат считается по общему количеству прыжков всех трех участников. **Команда-победитель получает 3 балла.**

**4. Лабиринт доверия «Вместе мы сила»**

Эстафета. На расстоянии 7-8 метров от старта расставляются в случайном порядке конусы. Первый участник команды – «проводник», второй – «путешественник» (ему завязывают глаза). «Проводник» должен голосом провести «путешественника» через лабиринт, не задев ни одного конуса, дотронуться до следующего участника, и они меняются ролями. **Побеждает самая быстрая и аккуратная команда. 1-е место – 3 балла.**

**5. «Питание чемпионов»**

В 5 метрах от команд стоят два обруча. В одном лежат карточки с полезными продуктами (яблоко, морковь, курица, broccoli), в другом – с вредными (чипсы, кола, конфеты, фастфуд). Задача: по очереди добежать до обручей, взять карточку только с полезным продуктом и вернуться. Команда должна правильно собрать все карточки с полезной едой. **Оценивается скорость и правильность выполнения. 2 балла.**

**6. «Болото с кочками»**

Эстафета. У каждой команды есть 2 «кочки» (листы картона А4). Задача: добраться до финиша и обратно, наступая только на «кочки», перекладывая их вперед. Вернувшись, участник передает «кочки» следующему. Упавший «в болото» начинает сначала. **Побеждает самая быстрая команда. 3 балла.**

**7. «Баскетбольный снайпер»**

Каждая команда выстраивается в колонну напротив баскетбольного кольца (или можно использовать корзину/ведро с более близкого расстояния). Каждый участник по очереди выполняет один бросок мячом. За каждое попадание команда получает 1 очко. **Побеждает команда, набравшая больше всего очков. 2 балла.**

**8. «Гусеница дружбы»**

Вся команда садится на корточки друг за другом, держась за плечи впередистоящего. По сигналу «гусеница» должна доползти на корточках до финиша и обратно, не разрываясь. Если цепочка порвалась, команда начинает сначала. **Побеждает самая быстрая и сплоченная «гусеница». 3 балла.**

**9. «Переправа с обручем»**

Участники команды стоят в колонне. Первый участник надевает на себя обруч. Его задача – не используя рук (только движениями тела), «проползти» через обруч и передать его следующему участнику, стоящему сзади. Так обруч должен пройти через всех членов команды. **Побеждает команда, закончившая первой. 2 балла.**

**10. Финальный конкурс «Собери пословицу о здоровье»**

Эстафета. На противоположной стороне зала для каждой команды лежит разрезанная на части пословица о здоровье (например, «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровье не купишь – его разум дарит»). Первый участник бежит, берет один фрагмент, возвращается, бежит следующий. Когда все фрагменты на старте, команда должна быстро и правильно собрать пословицу. **Оценивается скорость и правильность. 2 балла.**

**Подведение итогов и награждение**

**Ведущий:** «Вот и подошла к концу наша программа! Вы все были великолепны: быстрыми, ловкими, дружными и умными! Пока жюри подсчитывает баллы, давайте все вместе сделаем несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоить дыхание и поблагодарить свое тело за отличную работу».

*(Жюри объявляет результаты. Награждение проходит по номинациям:)*

* **«Самые быстрые»** – за победу в общем зачете.
* **«Самая дружная команда»** – за лучшие результаты в командных конкурсах (например, «Гусеница», «Лабиринт»).
* **«Самые меткие»** – за победу в «Баскетбольном снайпере».
* **«Знатоки здоровья»** – за победу в интеллектуальных конкурсах.

**Все команды получают сладкие призы (например, полезные мюсли-батончики или фрукты) и грамоты.**

**Ведущий:** «Помните, что ваше здоровье – в ваших руках! Занимайтесь спортом, правильно питайтесь, больше улыбайтесь и будьте активны! Спасибо всем за участие! До новых встреч!»

(Звучит лейтмотив на финал мероприятия.)