**Досуг по здоровому образу жизни для детей всех групп.**

***(Проводится в конце лета).***

***Дети под музыку по выбору музыкального руководителя входят в зал, садятся на стульчики.***

**Ведущий**. Здравствуйте, ребята! Наше сегодняшнее мероприятие посвящается здоровому образу жизни. Мы собрались веселиться и играть. Посмотрите, как вы выросли и окрепли за лето. У нас сегодня будут спортивные игры, так как именно спорт играет важную роль в жизни и здоровье человека! Итак, предлагаю всем девчонкам и мальчишкам взять с собой быстроту и смелость, находчивость и смекалку победителя. Покажите, какие вы сильные, ловкие и спортивные.

***Маршируют круг по залу под песню Владимира Володина «Закаляйся, если хочешь быть здоров», остаются стоять на месте.***

**Ведущий.** Спасибо, спорт,

За то, что ты веселый,

За то, что бодрость даришь нам с утра.

За красоту и мужество спортсменов,

Тебе – физкульт-ура! Физкульт-ура!

**1-й ребенок**. Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.

**2-йьребёнок.** Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней

Спасает нас она.

***Дети выполняют зарядку под песню» Солнышко лучистое любит скакать» , садятся на стульчики.***

**Ведущий**. А теперь проведем эстафету «Веселые спортсмены».

***Проводится эстафета. (Можно участвовать командами или парами – по желанию детей).***

1. **Самый сильный.** Упражнения с гантелями. (Кто (или чья команда)больше поднимет).
2. **Самый меткий.** Упражнения с мячами. (Кто (или чья команда) больше попадёт в корзину).
3. **Самый ловкий.** Упражнения со скакалками. (Кто( или чья команда) дольше проскачет).
4. **Самый быстрый.** Полоса препятствий. (Кто (или чья команда) быстрее пройдёт полосу препятствий).
5. **Самый умелый.** Прыжки в длину. (Кто (или чья команда) дальше прыгнет).

**Ведущий**. Молодцы, ребята! Сегодня вы действительно показали свои новые достижения, стали более сильными, ловкими, находчивыми и т.д., а сейчас награждаются спортсмены – победители.

***Проводится награждение победителей по номинациям.***

**Ведущий.** Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Закаляйся, детвора,

В добрый час: Физкульт-Ура!

**Дети**. *(Кричат три раза) -* Ура!

***Дети выходят на улицу и на площадках проводятся беседы о здоровом образе жизни, дыхательная гимнастика и т.д.***