**Сценарий спортивного досуга**

**для подготовительной группы**

***«В гостях у Айболита»***

**Место проведения:** зал

**Инвентарь:** мешочки с песком по количеству детей, 2 мяча, 2 гимнастические скамейки.

**Цель:** сформировать культуру ЗОЖ

**Задачи:** создавать условия для воспитания культуры здорового поведения у дошкольников; прививать детям навыки и привычки ЗОБ в процессе игровой, двигательной и коммуникативной деятельности; развивать равновесие, ловкость, быстроту, тренировать в прыжках с продвижением.

**Действующие лица:** Воспитатель, Айболит

**Ход досуга.**

Дети входят в зал под музыку, строятся в шеренгу.

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята!

На спортивную площадку

Приглашаю, дети, вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинается сейчас!

Чтоб расти и закаляться,

Надо спортом заниматься.

Крепла чтоб мускулатура,

Заниматься физкультурой!

Рано утром не ленись-

На зарядку становись!

**Ведущий:** Ребята, а вы готовы показать себя настоящими спортсменами? Показать какие вы ловкие, быстрые, выносливые?

Дети: Да!

**Заходит Айболит:**

Добрый день, а вот и я.

Здравствуйте, мои друзья!

Очень рад я вас здесь встретить,

Но прошу всех мне ответить,

Любите вы быть здоровы

Или любите болеть?

Думаю, вы все готовы

В страну Здоровья полететь.

В стране чудесной той, ребята,

Зовут себя все – докторята.

Массаж, зарядку по утрам

Все делают, не ленятся.

С такими детками болезнь

Всегда боится встретиться.

Хотите, вас я научу

Массажу и зарядке?

Тогда дружнее повторяйте

За мной все по порядку.

И.п: сидя на пятках, ступня стоит на пальцах.

Встанем быстро на колени, встать на колени,

Прижмем друг к другу пятки, растирание ладоней

Растирать начнем без лени круговыми движениями.

Ладошки, докторятки.

Спину прямо всем держать, растирание, поглаживание

Голову не опускать, щек и лба.

Погладим лоб и щеки.

Ушки наши разотрем растирание ушей пальцами.

И после этого массажа

Зарядку делать все начнем.

Эта зарядка, мои - докторятки, сохранять равновесие с

Поможет вам стройными стать. Мешочком на голове.

Этот мешочек во время зарядки

Не должен с головки упасть.

**Ведущий.** А теперь выполним упражнения для правильной и прямой осанки. Их нужно выполнять, стараясь не уронить мешочек.

и.п: стоя, руки на поясе, мешочек на голове. 1 – медленно подняться на носочки, отвести локти назад, слегка прогнуться.2- и.п.

и.п: то же, 1- слегка прогибаясь, левую ногу отвести назад на носок. 2- и.п. 3- прогибаясь отвести назад правую ногу. 4- и.п.

и.п: стоя, ноги вместе, руки внизу, мешочек на голове. 1- поворот туловища влево, руки в стороны. 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны. 4- и.п.

и.п: о.с., руки на поясе, мешочек на голове. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- и.п. 3- поднять левую ногу. 4- и.п.

и.п: о.с., мешочек на голове. 1- присесть, руки в стороны. 2- и.п.

и.п: о.с., ходьба на месте с мешочком на голове.

**Ведущий:** Чтоб здоровым оставаться нужно правильно питаться!

В следующем конкурсе вам, ребята, нужно быть внимательными, если еда полезная – отвечать «Да», если неполезная – «Нет».

**Игра «Да и нет».**

Каша – вкусная еда.

Это нам полезно?

Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети?

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?

Щи – отличная еда.

Это нам полезно?

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно?

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?

Овощей растёт гряда.

Овощи полезны?

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети?

Съесть мешок большой конфет

Это вредно дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда\_

Будем мы здоровы?

**Айболит:**

Еще один совет я дам:

Чтоб меньше бегать к докторам,

Водой обливайтесь, себя закаляйте,

По больше ходите пешком и играйте.

Играя, вы станете ловкими, смелыми,

Друзей будет много у вас.

Не будем откладывать эту затею –

Сыграем мы прямо сейчас.

**Эстафета №1**

**«Прыжки»**

Цель: тренировать в прыжках с продвижением вперед. Формировать личностные качества детей.

Дети делятся на команды и встают в круги. Задача: каждый участник должен пропрыгать по внешнему кругу и вернуться на свое место. Эстафета начинается с капитанов, передачей эстафеты является касание до руки. Побеждает команда, участники которой первыми закончат прыжки.

**Эстафета №2**

**«Передал – садись»**

Цель: упражнять в бросании и ловле мяча. Формировать личностные качества детей.

Дети делятся на команды и встают в колонны. Капитаны встают напротив первых игроков своей команды и бросают им мяч. Пойманный мяч участники эстафеты бросают обратно капитану и приседают. Капитан бросает мяч следующему игроку. Побеждает та команда, участники которой первыми

**Эстафета №3**

**«Волшебный мешочек»**

Цель: развивать равновесие, формировать личностные качества детей.

Каждая из команд делится пополам и встает по разным краям скамеек. Задача: пройти по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе, передать мешочек следующему участнику команды, который таким же образом переходит на другую сторону скамейки и передает мешочек. Побеждает команда, первой поменявшаяся местами.

**Ведущий:** Молодцы! Вы показали себя ловкими, быстрыми, дружными! Такими спортивными могут быть только здоровые дети.

**Айболит:** Подождите, подождите! Можно, я еще испытаю ребят?

**Ведущий:** Конечно, можно. А что ты предлагаешь?

**Конкурс загадок:** **«Отгадай загадки»**

**Айболит:**

Кинешь в речку – он не тонет,

Бьёшь о стену – он не стонет,

Будешь об пол ты кидать,

Станет кверху подлетать.

(Мяч)

Зубаста, а не кусается.

Как она называется?

(Расчёска)

Каждый вечер я иду

Рисовать круги по льду.

Только не карандашами

А блестящими…. (Коньками)

Два берёзовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их… (лыжи)

Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой…. (велосипед)

**Айболит:** Ну, удивили! Молодцы! И загадки отгадали, и поиграли, и зарядку сделали! Теперь я знаю: чтобы быть здоровым, не надо пить таблетки и касторку. Нужно спортом заниматься, закаляться и правильно питаться. Очень мне было с вами весело, но пора в дорогу!

До свидания, друзья!

Другим ребятишкам спешу на подмогу.

Надеюсь, советы мои не забудете,

Выполняйте всегда их –

Здоровыми будете.