**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа**

**Яльчикского района Чувашской Республики»**

**Сценарий спортивного досуга**

**для детей старшей подгруппы**

**«Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»**

Воспитатель: Антонова З.П.

**Ведущий:**Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас приветствовать на дне здоровья!

Скажите-ка, ребятки.

Как быть здоровым с малых лет?

Как быть всегда в порядке?

*Дети читают « Стихи о здоровье», автор* *Л. Гржибовская*

**1 ребёнок:**

Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья

Должен быть режим у дня.

**2 ребёнок:**

Следует, ребята, знать

Нужно всем в достатке спать.

Ну, а утром не лениться –

На зарядку становиться.

**3 ребёнок:**

Чистить зубки, умываться

И по чаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4 ребёнок:**

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води.

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

**5 ребёнок:**

Чтобы не один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

**6 ребёнок:**

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молочные продукты –

Вот полезная еда.

Витаминами полна.

**7 ребёнок:**

На прогулку поспеши,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе,

Одеваться по погоде.

**8 ребёнок:**

Помни, добрые советы.

В них запрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!!!

**Ведущий:**

Становитесь-ка ребята,

На весёлую зарядку!

***Под музыкальное сопровождение дети выполняют «Весёлую зарядку»***

**Ведущий:**

Внимание! Внимание!

Начинаем соревнование!

**Ведущий:**

***1 эстафета «Собери предметы гигиены»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают до обруча, в котором лежат: зубная щётка, зубная паста, мыло, расчёска, полотенце, шампунь, носовой платочек и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в корзину. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Ребята, а вы любите конфеточки, торты, чипсы, лимонад, жвачки?  *(Да)*

**Ведущий:**

**2.**Это очень вкусно!!! Но послушайте советы! Нужно сладкую еду есть в меру. Вкусная еда не всегда полезная и вот почему:

Будешь «Колу» пить, смотри, растворишься изнутри.

Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке.

Будешь часто есть хот доги, через год протянешь ноги.

Чупа-Чупс, скажу вам я, принесёт лишь вред, друзья

Будешь с чипсами дружить, силачом тебе не быть.

Так  запомните, друзья, навсегда.

Для здоровья нам нужна лишь полезная еда.

***3. эстафета «Отбери полезную еду»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде добегают «змейкой» между кеглями до обруча, в котором лежат овощи, фрукты, ягоды, грибы, пакеты из-под молока, сыра, сока и берут по одному предмету. Возвращаются бегом назад по прямой. Добегают до финиша и складывают в свои корзины. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

**Ведущий:**

Коврики делаем необычные

Пуговичные, симпатичные.

Для здоровья, очень важные.

Потому что, они массажные.

Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Раз, два, три – точно в раз

На коврики нужно нам попасть.

Будем мы на них стоять,

Здоровье наше укреплять.

***4. эстафета «Встань на волшебный коврик, возьми мелкие предметы и передай другому»***

Дети становятся в 2 шеренги. По команде первый участник берёт из обруча, в котором  лежат мелкие предметы (спички, карандаши, массажные маленькие мячи – ежи, игрушки из-под киндеров сюрпризов), в каждую руку по одному предмету (правой и левой рукой). Затем передаёт следующему участнику и поворачивается в другую сторону через левое плечо и т.д. Последний участник складывает мелкие предметы в корзину. Итак, нужно передать все мелкие предметы. Первый участник вновь начинает только тогда, когда последний положить предметы в корзину. Побеждает команда, которая раньше закончила эстафету.

**Ведущий:**

  Никогда не унываем,

  И с улыбкой на лице,

Потому что принимаем

Витамины А, В,С,D, Е.

**5.*эстафета «Передай витаминки»***

Дети становятся в 2 колонны. По команде первый участник берёт из обруча по одной витаминке (шары разного цвета из сухого бассейна) и передаёт сверху над головой. Последний участник складывает в свою корзину. Передаём быстро одну витаминку за другой. Выигрывает та команда, которая правильно и быстро выполнить задания.

***6.игра "Это правда или нет"***

Вас прошу я дать ответ: Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться, надо , дети, закаляться?

Никогда чтоб не хворать, надо целый день поспать?

Если хочешь сильным быть, со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть, на улице ведь можно петь?

И от гриппа , от ангины нас спасают витамины?

Хочешь самым крепким стать? Сосульки начинай лизать?

Будешь кушать лук, чеснок - тебя простуда не найдет?

**Ведущий:**

Всю азбуку здоровья

Нужно крепко знать

И в жизни эти знанья

Повсюду применять!

Что ж, пришла пора прощанья.

До свидания! До свидания!

Здоровье будем мы ценить!

Здорово здоровым быть!!!

До свидания, ребята!!!