|  |  |
| --- | --- |
| **Сценарий спортивного развлечения «В здоровом теле- здоровый дух» в старшей группе.** |  |

**Цель:** укреплять здоровье детей, воспитывать у детей стремление быть здоровым, формировать двигательную активность.

**Задачи.**

1. Создавать праздничное настроение у детей. 2. Развивать физические и волевые качества у детей. 3. Сформировать представления о том, что только здоровый образ жизни делает человека сильным и бодрым.

**Инвентарь:**

12 кегель, 4 мяча, 2 обруча, мешочки (кол-во детей), малые мячи (кол-во детей), 10 флажков.

**Ведущий:** Здравствуйте!

**Дети:** Здравствуйте….

**Ведущий:** Дорогие ребята, что же это за слово такое – здравствуй, здравствуйте? Почему люди его произносят во время встреч? Кто объяснит? (ответы детей).

Верно, это слово приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. А означает оно все то же пожелание здоровья: здравствуй, то есть – будь здоров не болей.

Будь здоров не болей, Это просьба всех людей. «Здравствуй» стоит лишь сказать, И не надо объяснять: Быть здоровыми хотим И об этом говорим. Приглашаю вас в страну игр и здоровья. Все собрались! Все здоровы! Прыгать и играть готовы? Ну, тогда подтянись, не зевай не ленись На команды поделись.

**Ведущий**. К нам на праздник  обещал прилететь  доктор Айболит. А вот и он. Как вы добрались, доктор Айболит?

Доктор Айболит.

Я еле-еле успел к вам на праздник. По полям, по лесам, по лугам я бежал, И два только слова шептал: «детский сад, детский сад, детский сад!»

**Ведущий**. Уважаемый доктор, вы ничуть не опоздали, наш праздник только начинается. Но нам нужна ваша помощь:  перед всеми соревнованиями врач должен осмотреть спортсменов, не больны ли они, могут ли участвовать в соревнованиях.

**Доктор Айболит.** У вас ангина?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит.** Скарлатина?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит**. Холерина?

**Дети.**Нет!

**Доктор Айболит.** Аппендицит?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит.** Малярия и бронхит?

**Дети.** Нет!

**Доктор Айболит.** Какие вы здоровые дети! Вы только посмотрите!  (осматривает детей и взрослых.) Да, доволен я осмотром, здоровы все! Можно начинать соревнования!

Дети делятся на две команды, совместно с детьми даём названия командам.

**Эстафета.**

1. «Поезд». Один вагон собирает целый поезд.
2. «Сбей кеглю». Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метра от неё ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой подгруппы по очереди подходят к черте и энергично катят мяч, стараясь сбить кеглю (сбитые кегли возвращают на место). Когда все выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.
3. «Вопрос». Какие виды спорта вы знаете? (дети начинают перечислять).
4. «Попади в обруч». Дети берут мешочки. Колонны встают у черты. В 2 м  от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.
5. «Перебрось за предмет». Дети с мячами стоят у черты. В 5 м от черты укрепляют флажок. Дети бросают мячи, стараясь бросить за флажок (5-6 раз). Воспитатель отмечает тех, кому это удалось сделать большее число раз.

В завершении эстафеты проводим дыхательную гимнастику.

«Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «c-c-c-c-c», «с-с-с-с-с». Повторять 6-8 наклонов в каждую сторону.

**Ведущий:** Вот так праздник у нас получился - на славу.

Повеселились, и поиграли силы набрались и хорошего настроения. Каждый день и каждый час игры бойкие ждут вас. Вы играйте, не ленитесь, к новым играм вы стремитесь