

Сценарий физкультурно-спортивного досуга «Мы выбираем ЗОЖ» (для старших и подготовительных групп)

Цель: формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Ход проведения мероприятия:

Ведущий 1: Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня мы проводим День здоровья и спорта. Звучит спортивный марш, команды выходят и строятся.

А почему такой день существует? Да, потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но, что, же такое здоровье?

(Дети – по 1 ученику от каждого класса по очереди говорят, что для них значит это слово).

1: Здоровье – это когда тебе хорошо!

2: Здоровье – это когда ничего не болит!

3: Здоровье – это красота!

4: Здоровье – это сила!

5: Здоровье – это гибкость и стройность!

6: Здоровье – это выносливость!

7: Здоровье – это гармония!

8: Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым!

9: Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж!

10: Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую работу!

11: Здоровье – это когда ты радуешься жизни!

Ведущий 2: Ребята, вы все правы: «Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Ведущий 1:

На спортивную площадку

Приглашаем всех сейчас.

Праздник спорта и здоровья

Начинается у нас.

Нужно заниматься физкультурой и спортом, так как люди становятся здоровее, сильнее.

А какие виды спорта вы знаете?

Ведущий 2: Ребята, а как вы понимаете, что такое здоровье?

И что надо делать, чтобы быть здоровым?

1. Делать утром зарядку обязательно
2. Мыть руки перед едой
3. Закаляться
4. Чистить зубы утром и вечером, перед сном
5. Заниматься физкультурой и спортом

Вот мы сейчас и будем заниматься физкультурой, мы будем с вами соревноваться.

Ведущий 1:

Сегодня в соревнованиях участвуют три команды:

Ведущий 2:

Все собрались, все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну, тогда не зевай и не ленись

На разминку становись

Проводится зарядка под музыку.

Ведущий 1: Молодцы, ребята! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, ребята, всем нам нужен.

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Всем физкульт – ура!

Ведущий 2:

А теперь продолжаем день здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

Эстафета 1.

«Пробеги через обруч»

Эстафета 2.

Пробежать до кегли, прыгая через прыгалки, обратно — скакалка в руках.

Эстафета 3.

«Кольцеброс».

Конкурс для капитанов. Попадание по кольцебросу является очком для команды.

Эстафета 4.

«Биатлон».

Команды стартуют одновременно по команде «Марш!». Выполняет бросок мячом в мишень. Возвращается назад, передает эстафету. Каждое попадание в мишень является дополнительным очком для команды.

Эстафета 5.

«Бег в мешках»

Эстафета 6.

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, положить ракетку, сделать пять приседаний и пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

Эстафет 7.

«Перетягивание каната»

8. Турнир по футболу

Определение победителей соревнований:

Победителей определяют по лучшим результатам.

Ведущий 1: Поздравляем!!!

Друзья! Несмотря на результаты сегодняшних состязаний, все участники и болельщики получили заряд бодрости и хорошего настроения!

Ведущий 2: Вот и закончился наш спортивный праздник, сегодня мы стали еще более сильными, выносливыми и смелыми. Мы желаем Вам, чтобы «День Здоровья» у вас был каждый день: и в школе, и дома. Растите крепкими, здоровыми и ловкими!

Ведущий 1: Ребята, всегда помните крылатые фразы: «Спорт и движение — жизнь», «В здоровом теле — здоровый дух! «Чтоб здоровым, сильным быть, нужно спорт, друзья, любить». Мы желаем всем: «Будьте здоровы!». До новых встреч на спортивных площадках!

Ведущий 2: Ребята! Наш День здоровья продолжается: вас ждут фотографии на память.