**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1»**

**Сценарий физкультурного досуга**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

**Подготовила:**

инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории

Литвинова Людмила Константиновна

**г. Усолье - Сибирское**

Физкультурный досуг **«Мы за здоровый образ жизни»**

*для детей старшего дошкольного возраста*

**Цель:**Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:** Прививать детям культурно-гигиенические навыки; развивать силу, ловкость, глазомер; формировать потребность в ежедневной двигательной активности, интерес к занятиям физкультуры;

*Дети предварительно делятся на две команды (5 девочек, 5 мальчиков). Остальные дети – болельщики. Команды под музыку входят в зал.*

**Ход:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Мы сегодня собрались с вами, чтобы поговорить о здоровье, потому что здоровье - самое дорогое, что есть у человека.  Но что, же такое здоровье?

*Ответы детей. Здоровье — это красота, сила, когда у тебя ничего не болит и т.д.*

**Ведущий:** Ребята, вы все правы. Здоровье надо беречь, заботиться о нем с ранних лет. А чтобы быть здоровыми, надо заниматься спортом, соблюдать правила гигиены и кушать полезную пищу. А самое главное – мыть руки перед едой!

*В бегает в зал Микроб.*

**Микроб:** Чего? Мыть руки совсем не обязательно!!

**Ведущий:** Ой, а это кто?

**Микроб:** Как, вы меня не узнали? Я же – микроб! Я совсем не дружу с водой и мылом! Я не люблю ребятишек, которые занимаются спортом! ...

Ведущий: А мы соблюдаем все правила гигиены и сегодня мы собрались, чтобы посоревноваться

**Микроб:** Ничего у вас не выйдет! Я вам помешаю это сделать!

Ведущий: Не боимся мы тебя, микроб! Посмотри – нас много. А ты один!

Микроб: Ну это мы еще увидим!

*В процессе проведения соревнований Микроб всячески старается помешать детям, но у него ничего не получается.*

**Эстафета «Витамины»**

Команды по сигналу начинают собирать «витамины», которые находятся среди разных предметов. Выиграет та команда, которая соберет больше.

**Ведущий:** Видишь Микроб, наши дети справились с твоим заданием.

**Микроб:** А вот со следующим заданием точно не справитесь.

**Эстафета «Кто быстрее сделает салат из моркови».**

На середине площадки в обруче выкладываются муляжи моркови. Игроки поочередно подбегают к обручу, берут один из муляжей и преодолевая препятствия (бегут змейкой, перепрыгивают через обруч, подлезают под дугу) возвращаются и кладут его в емкость.

**Ведущий:** Я же говорила, Микроб, что наши дети справятся и с этим заданием.

**Микроб:** Тогда задание будет еще сложнее!

**Эстафета «Посадка картошки»**

Первый участник эстафеты бежит до ориентира, разлаживая в кольца, лежащие на полу, «картошку». Обегает ориентир и возвращаясь, передает ведро следующему участнику, который собирает «картошку».

**Игра для болельщиков «Полезные продукты»**

Если дети слышат название полезного продукта, они бегают врассыпную по залу, но если прозвучит название продукта, который не полезен для здоровья, им необходимо встать «тройками», взявшись за руки и замереть.

**Эстафета «Кто быстрее?»**

Каждый участник эстафеты должен принести предметы личной гигиены, выбрав его из множества других, преодолев препятствия: пробежать «змейкой» между стойками, подлезть под дугу, перепрыгнуть через обруч.

**Микроб:** Ну, ладно, а вот на мои вопросы вы точно не ответите.

*Микроб задает вопросы:*

1. Что такое витамины?

2. Где много витаминов?

3. Как называют людей, которые занимаются спортом?

4. Каким должен быть спортсмен?

*Дети отвечают на его вопросы.*

**Микроб:** Я теряю силы. Что случилось? Не понимаю! Караул! Запах здоровья! Спасайся, кто может! (*Убегает*).

**Ведущий:** Дети, что так напугало Микроба? (*Ответы детей*) Да, это ваши знания о здоровом образе жизни!

Ребята, если вы будете соблюдать все правила здорового образа жизни, то никакие микробы вам не будут страшны!