Сценарий спортивного досуга

«Веселые старты для взрослых»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, создание благоприятного психологического климата.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня команды самых смелых, ловких, сообразительных и умных докажут в честном и открытом поединке, что они достойны звания «Чемпионы»!

Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.

Здоровье усилит, успехов прибавит.

От скуки, безделья тебя он избавит.

Поверь ты в себя и добейся высот

. О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

Ведущий. Оценивать команды будет строгое, но справедливое жюри в составе………..(перечислить состав жюри) Команды попрошу вас представиться. Представление команд.

Ведущий. Желаем успехов всем участникам соревнований.

Эстафета «Расставь и собери». По 3 обруча лежат на полу на одинаковом расстоянии от каждой из команд. Первый участник получает три кегли и по сигналу несет их, расставляя по одной кегли в каждый из обручей, оббегает ориентир, возвращается в команду, передает кегли следующему участнику ит.д. Побеждает та команда, которая быстрей выполнит задание.

Ведущий. Все ли из вас любят цирк? Акробаты, воздушные гимнасты, жонглеры, дрессированные животные – всем этим цирк привлекает нас к себе. Но не одно представление не обходится без забавных клоунов, которые всегда смогут нас рассмешить.

Эстафета «Клоуны». Участник встает, ноги на ширине плеч, руки поднимет вверх врозь, на ноги и руки надевает обручи среднего размера. В таком положении участник должен дойти до ориентира и вернуться к команде, передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрей и правильно выполнит задание.

Эстафета «Реши примеры». Перед каждой командой на определённом расстоянии стоит стол, на котором лежит лист с написанными примерами. Задача команды по одному участнику решить как можно быстрее примеры ,по очереди.

. Конкурс «Умственная разминка». Викторина.

1. Назовите средства закаливания (солнце, воздух и вода).

2. Приведите пример общих закаливающих процедур (душ, купание, загорание).

3. В каком возрасте можно начинать закаливание (с рождения)?

4. Его не купишь ни за какие деньги(здоровье).

5. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (микроб).

6. Рациональное распределение времени (режим).

7. Тренировка организма холодом (закаливание).

8. Наука о чистоте (гигиена).

Эстафета «Цепочка». Участники команд, , становятсяв упор лёжа , последний участник проползает на коленях под всеми и становится первым и т.д пока вся команда не доберётся до ориентира, обратно бегом.

Эстафета «Переправа». Каждая команда получает по 2 листа картона. По сигналу первые участники начинают передвигаться с помощью листов картона до ориентира, перекладывая их на полу. Назад возвращаются бегом, передают эстафету следующим участникам.

Эстафета «Дружба». Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до ориентира и обратно. Добегают до команды и передают эстафету следующей паре.

Подведение итогов.

Слово жюри.

Награждение команд. Командам вручаются медали, грамоты.

Ведущий. Досуг спортивный завершен,

Итог спортивный подведен!

Он доказал, что мы друзья Со спортом дружная семья!

И пусть спортивные деньки Дадут здоровые ростки!

И до свиданья, в добрый час,

Но ждем еще мы в гости Вас