

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.

Капитан команды «Оба-на».

Наш девиз: «Мы – девчата хоть куда, мы девчата – «Оба-на»!

Хоть ты лопни, хоть ты тресни, «Оба-на» на первом месте.

Капитан команды «Стрелки».

Наш девиз: «Если мы не победим, то хотя б повеселим»!

Ведущий. Желаем успехов всем участникам соревнований.

Наши команды не знают лени, встают на разминку без промедлений.

Под музыку команды выполняют комплекс упражнений по показу.

Ведущий. Упражнения выполнили, молодцы! Чтоб здоровье укрепить, пора бы работу и вид оценить. Хотите побегать? Не будет запрета. Ведь впереди нас ждет эстафета!

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 быстрее 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 быстрее и правильно выполнит задание.

Эстафета «Собери бусы». Перед каждой командой на расстоянии 4 метров стоит стол, на котором лежат круглые детали от пирамидки небольшого размера, веревочка. Первые участники команд бегут до стола, берут одну деталь пирамидки «бусинку» и продевают ее через веревочку, возвращаются назад. Затем бегут вторые участники и выполняют тоже задание. Побеждает та команда, которая быстрее соберет «бусы» на веревочку.

Танец «Маленьких утят».

Участники команд, дети и болельщики выходят в центр зала, становятся в круг, исполняют общий танец.

Конкурс «Умственная разминка». Каждая команда по очереди называет летние виды спорта. Чья команда больше назовет, та и побеждает.

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 «Гусенички». Участники команд, держась друг за друга «паровозиком», бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются на место.

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.

Эстафета «Праздничная».

Задание: добежать до противоположной стороны зала, взять один лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой листы с буквами так, чтобы получилось слово. *Использованные слова: дружба, победа.*

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!