

Сценарий физкультурного досуга для педагогов

«Будь здоров, педагог!»

Разработал: инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС №449 «Олимпиец» г. Челябинска Ворухайло О.Ю.

Цель: вовлечение педагогических работников в систематические занятия физкультурой, приобщение к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- повышать двигательную активность, укреплять и сохранять здоровье педагогов;
- популяризация комплекса ГТО среди работников ДОУ;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- возрождать традицию проведения массовых спортивных досугов и праздников.

Место проведения: спортивный зал детского сада.

Дата проведения: 06.11. 2018 г. Тема недели: «Здоровейкина неделя».

Ход досуга: под спортивный марш команды работников ДОУ входят в спортивный зал, строятся по периметру.

Ведущий:

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В тёплом доме не таясь,

По земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Вот тогда начнёте жить!

Здорово здоровым быть!

А сейчас участники представят свои команды (представление команд).

Команда №1 **«Весёлые девчата»**. Команда №2 **«Вперёд»**.

Начинаем соревнования!

1. Эстафета «Поменяй предмет»

Команды строятся в колонны по одному на линии старта. В руках у первого мяч, через 12 м в обруче находится кегля. По сигналу первый участник добегают до обруча, кладёт в него мяч, берёт кеглю, возвращается к команде, передаёт кеглю следующему и т.д.

2. Эстафета «Подбивай, упасть не давай»

В руке у первого участника бадминтонная ракетка, в другой - воздушный шарик. На расстоянии 12 м. от команды поворотная фишка. Подбивая воздушный шарик ракеткой, участник добегают до фишки, оббегает её и возвращается к команде тем же способом, передаёт ракетку и шарик следующему. (Стараться, чтобы шарик не коснулся земли).

3. Эстафета «Ловкий стрелок»

На линии старта находится игрок, рядом с ним в корзине лежат мячи. Остальные игроки стоят напротив друг друга в шахматном порядке на расстоянии 3 м. У последнего в руках корзина. По сигналу первый игрок берёт мяч из корзины бросает его второму, второй - третьему и т. д. предпоследний участник забрасывает мяч в корзину. После того, как последний мяч попал в корзину, последний игрок оставляет корзину и вся команда бежит к линии старта. Побеждает команда, которая выполнит задание быстрее и у которой будет больше мячей в корзине.

4. Эстафета «Выбери сам»

Команды строятся в колонну по одному на линии старта. Через 12 м в большом обруче находятся: мешочек с песком, футбольный, баскетбольный, волейбольный мячи, скакалка. На дистанции 3 конуса. Первый игрок бежит «змейкой» до обруча, берёт мешочек с песком, кладёт его на голову, стараясь не уронить, возвращается «змейкой» обратно, передаёт эстафету следующему. Второй игрок так же бежит «змейкой» до обруча, обратно бежит отбивая баскетбольный мяч одной рукой о пол. Следующий ведёт футбольный мяч ногой, следующий прыгает на скакалке, последний подбивает мяч в воздухе.

5. Игра «Покажи и назови вид спорта»

Капитаны команд подходят к ведущему и вытягивают карточки с названиями видов спорта, которые нужно изобразить с помощью пантомимы. На подготовку даётся 1 мин. (водное поло, акробатика, бобслей, художественная гимнастика).

6. Конкурс капитанов

В центре площадки - капитаны команд. На сигнал: 1-2-3 – обруч крути! Капитаны крутят обруч на поясе. Выигрывает капитан, дольше прокрутивший обруч.
Подведение итогов, награждение участников.