**«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!»**

**Ведущая.** Праздник здоровья мы вновь открываем,

Песенкой звонкой его мы встречаем!

Песня «Здравствуй, солнце! »

**Ведущая**. Здравствуй, воздух и вода,

Вас приветствуем всегда!

Здравствуй, поле и лесок,

Здравствуй, речка и песок,

Здравствуй, небо ясное,

Здравствуй, солнце красное!

Ребята, если мы здороваемся с кем-нибудь, что это значит?

**Дети**. Мы желаем ему здоровья!

**Ведущая.** А что такое здоровье?

**Дети.** Это сила, красота, это ловкость, чистота, это гибкость, хорошее настроение…

**Ведущая**. Утром рано просыпайся,

Не стесняйся, улыбайся!

*Песня «Улыбка»*

Утром рано спозаранку

Выходите на полянку,

Расправляйте дружно спинку.

Будем делать мы разминку.

**Утренняя разминка.**

Наше тело – вот наш дом,

Должен быть порядок в нем.

Чтобы тело не болело –

Мы возьмемся все за дело.

Песня «Ты должен знать свое тело»

Утром рано мы проснулись,

Потянулись, улыбнулись.

Всем давно вставать пора,

Зав работу, детвора!

С «пробуждалки» начинаем,

Наши клетки оживаем.

**Игровое упражнение «Пробуждение организма».**

Потянулись хоршо,

Задышали глубоко.

*Игровое упражнение «Потягшушки».*

Потянулись все повыше,

Выше дома, выше крыши.

Потом тянемся вперед,

Каждый что-то достает.

А потом назад прогнулись,

Еще лучше потянулсиь.

Наклонились вправо-влево,

Растянули руки смело.

А теперь опять наклон,

Делаем земле поклон.

Руки мы в замок сплели

И к головке повели.

Продолжаем мы тянуться:

Кто, как хочет, будет гнуться.

Вслед за новым напряженьем

Начинаем расслабленье.

Ощутили в теле жар,

Будто там внутри пожар!

А теперь на солнечной поляночке

Поиграем в «Салочки».

**Игра «Салочки»** (Водящий спит, дети тихонько подходят к нему. С окончанием музыки дети говорят: «Раз, два, не зевай! Лови, догоняй! »)

Солнышко так припекает,

Наши спинки согревает.

Нам водичка всем поможет,

А не то облезет кожа.

**Песня «Купальная»**

**Игра «Рыбки и щука»** (1-я часть музыки – Рыбки плавают; 2-я часть музыки – Щука выплывает на охоту. Дети – рыбки «ныряют» - делают вдох-выдох и приседают, зажимая нос.)

Рыбки уплывают, а дети выбегают.

Нам, ребята, воздух нужен.

Мы вдохнули все поглубже.

Задержали мы даханье,

Не спешите, все вниманье!

**Упражнение на задержку дыхания «Замри! »**.

Будем силы уереплять:

Легкие тренировать.

Чтобы горло не болело,

Дышим, как собачки, смело.

**Дыхательное упражнение «Собачки».**

Дети. Чтоб здоровым, крепким быть,

Будем с воздухом дружэить!

Ведущая: Лето нас гулять зовет.

Солнышко давно нас ждет!

**Игра «Солнечные колечки».** (1-я часть музыки Солнышко, солнышко, погуляй у речки,

Солнышко, солнышко, разбросай колечки

Дети и ведущая идут по кругу.

2-часть музыки – «колечки» «рассыпаются» (разбегаются, с окончанием музыки ищут пару.)

**Дети:** Чтобы нам здоровым быть,

Будем с солнышком дружить!

**Ведущая:** Ждут повсюду нас друзья: солнце, воздух и вода!

**Праздник заканчивается. Дети выходят из зала и поют песню «Здравствуй, солнце! »**