Спортивный досуг  
«Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья»  
( старшая группа)

**Цель**: удовлетворить природную потребность детей в движении.

**Задачи**: охранять и укреплять здоровье детей, их всестороннее развитие, создать бодрое, жизнерадостное настроение, развивать творческую активность, физические качества, выразительность двигательных действий; формировать у детей стремление к систематическим занятиям физкультурой, потребность к здоровому образу жизни.

**Воспитатель**: Сегодня день особенный у нас

День здоровья! Без прикрас!

Будем мы и веселиться

Будем многому учиться:

Как здоровыми всем быть,

Фрукты овощи как мыть

Как витамины принимать

И на солнце загорать.

**Воспитатель:** А как праздник без игры? Слушайте внимательно вопрос и громко кричите – Я, если вы согласны, а если вы не согласны, то промолчите.

**Игра**

Кто пришёл на праздник?

Кто врунишка и проказник?

Кто пойти учиться рад?

Кто не любит шоколад?

Кто любит груши?

Кто не моет уши?

Кто любит мороженое?

Кто любит пирожное?

Кто любит смеяться?

Кто любит драться?

Кто любит ириски?

Кто лакает из миски?

Кто любит мёд?

Кто всё время врёт?

Кто любит виноград?

Кто щётке зубной не рад?

Кто хочет играть?

А кто хочет спать?

Кто боится уколов?

Кто пойдёт учиться в школу?

**Воспитатель:** Ну, вот у всех чудесное настроение!

**Т.Сова:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Тётушка Сова, я прилетела к вам из леса. И я хочу посмотреть, какие вы умные, здоровые и спортивные.

**Воспитатель**: Т. Сова, наши дети дружат со спортом, делают каждый день зарядку, давай мы и тебя научим?

***Дети выполняют упражнения по показу воспитателя, под музыку.***

**Т. Сова:** Спасибо, я обязательно научу всех зверей такой зарядке.

А знаете ли вы, что солнце, воздух и вода наши лучшие друзья? Воспитатель: Солнце утром встало, всех детишек приласкало. Лето нас гулять зовет, солнышко давно нас ждет. Хорошо загорать на солнце, правда, дети?

**Т. Сова**: Чтобы с солнышком дружить, запомните дети мои советы:

1 всегда одевайте панаму, когда выходите гулять;

2 загорать можно только утром и вечером;

3берегите кожу, если испачкались, немедленно умойтесь.

*Дети вместе проговаривают правила.*

**Дети читают стихи**

**О здоровье**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья –

Должен быть режим у дня.

Следует, ребята знать –

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться –

На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,

Рыбу, молокопродукты –

Вот полезная еда,

Витаминами полна!

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Только помни при уходе:

Одевайтесь по погоде!

**Воспитатель:** Чтобы нам здоровым быть, будем дети с солнышком дружить.

***Игра «Нарисуй солнышко****»*

**Воспитатель:** Ветерок прохладой дышит, будем с воздухом дружить?

Нам ребята воздух нужен,

Вдохнули все поглубже

Задержали мы дыханье,

Не спешите, все вниманье!

А теперь спокойно дышим,

Мы сейчас совет Совы услышим!

**Т. Сова**: Гуляйте больше на свежем воздухе,

Летом спи с распахнутым окном,

Учись правильно дышать.

*Дети вместе проговаривают правила.*

**Игра «Это правда или нет»**

Чтоб с микробами не знаться,

Надо закаляться?

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть,

Со спортом надобно дружить?

Чтоб зимою не болеть,

На улице надо громко петь?

И от гриппа и простуды

Нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок –

Тебе простуда не найдёт?

Хочешь самым крепким стать

Сосульки надо начинать лизать?

Ешь побольше витаминов

Будешь сильным и красивым?

**Воспитатель:**

Будем силы укреплять?

**Игра-эстафета «Попади в цель»**

**Воспитатель:** Ребята, веселый ветерок пригнал к нам облака, посмотрите, да они тоже веселые.

**Воспитатель:**

Буль, буль водичка,

Нужна слону и птичке,

И рыбке, и котенку,

И каждому ребенку.

**Т. Сова:** Дети, вы наверное все любите купаться?

Тогда запомните:

1 на озеро без родителей ходить нельзя;

2 если ты не умеешь плавать, одень надувные нарукавники;

3 далеко не заплывай;

4 нельзя бросать острые и стеклянные предметы в воду.

*Дети проговаривают вместе правила.*

**Дети читают стихи**

|  |
| --- |
| **Всей семьёй в поход мы ходим**, Отдыхаем на природе. Бегаем и загораем. Так здоровье укрепляем. Рано утром мы встаём, На зарядку все идём, Потому что физкультура Укрепляет мускулатуру. Если хочешь долго жить – Правильно питайся. Овощи и фрукты ешь, Зарядкой занимайся.  В жизни нам необходимо Очень много витаминов, Всех сейчас не перечесть. Нужно нам побольше есть Мясо, овощи и фрукты – Натуральные продукты, А вот чипсы, знай всегда, Это вредная еда  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 начнете жить! Здорово здоровым быть!!!  **Игра-эстафета «Прокати мяч»** |

**Воспитатель:**

Чтобы нам здоровым быть,

Будем мы с водой дружить!

*Игра-эстафета «Пронеси не пролей»*

*«Чья команда соберет больше воды»*

**Воспитатель:** Ребята, пора нам прощаться с т. Совой, давайте ей скажем большое спасибо за добрые советы, мы обязательно должны их выполнять.

**Воспитатель:** Будь здоров!

**Дети:** Всегда здоров!

**Воспитатель:** Наши лучшие друзья?

**Дети:** Солнце, Воздух и Вода!

**Вместе:**Солнце, Воздух и Вода,

Наши лучшие Друз