

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно – речевому направлению развития детей»

Спортивный досуг в разновозрастной группе с 1 года до завершения
образовательных отношений

«Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья»



Подготовила: воспитатель
разновозрастной группы с 1 года до завершения
образовательных отношений
Зыкова Кристина Анатольевна

Июль , 2024

Цель: укреплять физическое и психическое здоровье детей словом, движением на свежем воздухе.

Ход праздника.

Дети строятся в круг.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались с вами поговорить о нашем здоровье. Скажите, а вы каждое утро делаете зарядку? А часто моете руки с мылом, кушаете фрукты, овощи. А для чего все это нужно делать? (ответы детей) Что такое здоровье? (ответы детей) А еще, чтобы быть здоровыми нам нужны помощники, называют их природными факторами. Очень непонятное название, но на самом деле все просто. Это солнце, воздух и вода. Сегодня, в День здоровья, мы о них и поговорим, поиграем и повеселимся, наберемся здоровья. Сначала разомнемся, получим заряд бодрости, хорошего настроения. На разминку становись.

Разминка под музыку по показу Ведущей. Дети стоят врассыпную по всему залу.



Ведущая: Теперь предлагаю разделиться на две команды (с помощью жеребьевки дети делятся на две команды, придумывают названия, выбирают капитана).

Первый наш помощник – это Солнце. Солнце – это звезда нашей Галактики, оно согревает и освещает все вокруг, потому что оно очень горячее.

Солнечные лучи помогают нашему организму вырабатывать витамин D. Он

нужен для того, чтобы кости, волосы, ногти, мышцы были крепкими. Солнечный свет улучшает настроение, люди улыбаются солнышку. Еще многие любят загорать. Однако если долго быть на солнце, можно получить ожоги кожи и солнечный удар, поэтому защищаем голову головным убором, а кожу – одеждой.

1. Эстафета «Собери солнышко». Детям берут лучики в корзинках, выкладывают два обруча желтого цвета. По команде ребенок бежит до обруча, выкладывает лучик. Возвращается в свою команду, передает эстафету касанием



2. Эстафета «Солнечный зайчик». От линии старта до «солнышка» выкладываются три обруча. Капитаны получают по мячу. По команде капитан с мячом в руках прыгает из обруча в обруч, добегают до «солнышка», оббегают его, возвращается в свою команду, передает мяч следующему.



Ведущая: Второй наш помощник – это воздух. Воздухом дышат живые существа и растения. Свежий воздух приносит в наш организм много кислорода, нужного для правильной работы сердца, легких и головного мозга. Воздух бывает теплый и холодный, он закаляет наш организм, помогает детям стать выносливее и дарит здоровье. Дышать свежим воздухом очень полезно, поэтому каждый день вы ходите на прогулку.

1. Эстафета «Ветер-ветерок». Капитан получает два султанчика. По команде бежит до «солнышка», руки с султанчиками в стороны, огибает «солнышко», возвращается в свою команду, передает «ветерок» следующему участнику.



2. Эстафета «Воздушный шар». Капитан получает воздушный шарик. Нужно подбрасывая шарик, не давая ему упасть, дойти до «солнышка»,

обойти «солнышко», вернуться в свою команду, передать шарик следующему.

Ведущая: Сейчас для вас загадка.

Она помогает нам

Чистыми стать,

Посуду помыть

И белье постирать. Что это? (Вода)

Да, это наш третий помощник – вода. Без воды на нашей планете тоже не обойтись. Вода нужна и людям, и животным, и растениям. Для здоровья вода очень важна. Моем руки, стираем белье, моем посуду, чтобы ни один микроб не забрался к нам нос или рот, купаемся в душе. Чистота – залог здоровья. С помощью теплой и холодной воды проводим закаливание организма.

1. *Игра «Ручей-озеро». Дети передвигаются «паровозиком» (ручеек), по сигналу дети встанут в круг, образуя озеро.*



2. Эстафета «Океан». Рядом с «солнышками» выкладываются обручи синего цвета. По команде капитан берет из корзины синий султанчик, бежит с ним до синего обруча, кладет в обруч султанчик, возвращается в свою команду, передает эстафету касанием.
3. Эстафета «Пловцы». Капитан получает надувной круг(обруч). По команде надевает круг на себя, «плывет» до синего обруча, огибает его, возвращается в свою команду, передает круг следующему.



Ведущая: Ребята, мы с вами выяснили, что для нашего здоровья очень важны природные факторы: солнце, воздух и вода. Поэтому гуляем на улице в любую погоду каждый день, подставляем щечки солнцу и соблюдаем правила гигиены. Тогда дети будут крепкие, здоровые и счастливые! И еще добавлю:

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не болел и был в порядке,

Делай каждый день _____ (Зарядку).

Желаю всем крепкого здоровья!

Используемая литература: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2016/07/29/sportivnoe-razvlechenie-solntse-vozduh-i-voda-nashi>