

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

физкультурно – познавательное

Цель: Создать условия для формирования активного образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в познавательно - двигательной деятельности.

Задачи:

- Формировать привычки к здоровому образу жизни и безопасности жизнедеятельности.
- Продолжать развивать физические качества дошкольников (*скорость, сила, гибкость, выносливость и координация*).
- Создать бодрое, жизнерадостное настроение, развивать творческую активность.

Ход мероприятия.

Здравствуйтесь ребяташки, и девчонки и мальчишки! Вас приветствую – Я, - Марина Александровна!

- Я знаю трех друзей, которые есть у каждого человека! С ними очень полезно дружить. Хотите, я вас познакомлю с ними!



- Про первого из них послушайте **загадку**:

В дверь, в окно стучать не будет,

А взойдет – и всех разбудит!

- Конечно же, солнце, солнышко! Оно дарит нам свет и тепло!

На зарядку солнышко поднимает нас, и сейчас «веселая зарядка»!

Разминка «Эй, лежебоки» <https://www.youtube.com/watch?v=VYR9HOto0pU>

- Скоро лето и вы будете много гулять, и загорать на солнце. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными.

В сильную жару необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Танец «Я рисую солнце»

[youtube.com>watch?v=SKBMQWz3uTs](https://www.youtube.com/watch?v=SKBMQWz3uTs)

-Ребята, вспомните летние виды спорта, которые дружат с солнышком. (*теннис, футбол, велоспорт, пляжный футбол, пляжный волейбол, хоккей на траве, конный спорт, легкая атлетика, поло*).

1. эстафета «Конный спорт»

Сидя на венике, проскакать по комнате (кто быстрее).

2. эстафета «Хоккей на траве»

Все тем же веником мяч провести до ориентира и обратно.

- А сейчас настало время познакомиться со вторым другом



Без него погибнет все живое. (*Воздух*)

- Что мы вдыхаем? Давайте вдохнём воздух, куда он попал?

Воздух попадает в нос, после этого он спускается в горло, в дыхательную трубочку, затем через бронхи - в лёгкие.

- Какие свойства воздуха вы знаете?

Воздух прозрачный, невидимый, воздух везде, воздух вокруг нас; когда воздух дрожит, возникают звуки, и мы можем его услышать; когда он движется, мы можем его почувствовать.

Запомним правило: Вдыхать воздух через нос, выдыхать через рот.

- Ребята, как вы думаете, откуда берётся чистый воздух? Чистый воздух нам дают растения. Мы вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ; а листочки растений поглощают этот газ и насыщают воздух кислородом.

Дыхательные упражнения (*по методике Б.С. Толкачева*) Дети встают, потягиваются всем телом, делают энергичный выдох. Делая повороты головы в соответствии с текстом, ребята выполняют акцентированное

диафрагменное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с вытягиванием живота за счет сокращения мышц, вытягивая губы в трубочку и произнося: «У-у-ух!..»).

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубкой станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

- Про нее говорят, что она тоже везде! Послушайте **загадку**:



В луже, в море, в океане
И в водопроводном кране.
Как сосулька замерзает,
В лес туманом заползает.
На плите у вас кипит

Паром чайника шипит.

Растворяет сахар в чае.

Мы ее не замечаем,

Мы привыкли, что она —

Наша спутница всегда!

Без нее нам не умыться, не наесться, не напиться!

Смею вам я доложить:

Без нее нам не прожить!

По Н.А. Рыжовой

- Вода необходима всему живому. Она без вкуса, без цвета, без запаха. Дети, вы, наверное, все любите купаться?

Тогда запомните:

1. Без родителей купаться нельзя;
2. Если ты не умеешь плавать, одень надувные нарукавники или жилет, круг;
3. Далеко не заплывай;
4. Нельзя бросать острые и стеклянные предметы в воду.

Дети проговаривают вместе правила.

- Чтобы нам здоровым быть,

Будем мы с водой дружить!

1. Эстафета «Перепрыгни через ручей»

Прыжки через ручейки из веревочек разной ширины.

2. Эстафета «Полюем цветочки»

На расстоянии 3 метров клумба (стоит ведёрко с букетиком цветом или горшок с цветами). Около неё стоит леечка с водой. Необходимо добежать до ориентира, взять лейку, полить цветочки.

3. Игра «Водяной»

Дедушка Водяной,

Что стоишь ты под водой?

Выходи хоть на час

И поймай кого из нас!

Наши лучшие друзья? (Солнце, Воздух и Вода!)

Вместе: Солнце, Воздух и Вода,

Наши лучшие Друзья!

- А теперь вместе сделаем **вертушку**.

[watch?v=zmV240jkrtI](https://www.youtube.com/watch?v=zmV240jkrtI)