

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Инжавинский районный центр дополнительного образования «Радуга»

«Солнце, воздух и вода –  
наши лучшие друзья»  
Физкультурно-спортивное мероприятие

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «ИРЦДО «Радуга»  
Куликова М.В.

Инжавино, 2019 г.

**Физкультурно-спортивное мероприятие  
«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»**

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «ИРЦДО «РАДУГА»  
Куликова М.В.

Дата проведения: 21 июня 2019 г.

Место проведения: спортивная площадка центра дополнительного образования «Радуга».

Контингент участников: дети, посещающие пришкольный лагерь дневного пребывания ( 1-2 класс), старшая группа детского сада.

**Цель:**

Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья и обогащение двигательного опыта, способствующего развитию силы, ловкости, выносливости, координации движений.

**Задачи:**

1. Закреплять знания о правильном питании, закалывающих процедурах, видах спорта.
2. Развивать физические качества детей, способствовать развитию и укреплению всех органов и систем детского организма при помощи разнообразных физических упражнений.
3. Развивать эмоциональную сферу детей, способствовать формированию радостного настроения.
4. Воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества, уверенность в своих силах и настойчивость в преодолении препятствий.

**Инвентарь :** конусы, кегли, мячи, скакалки, обручи, музыкальный центр, аудиозаписи, шланг, водометы, таз, ковш, вода, кольца.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

*Под музыку дети проходят на футбольное поле и строятся по периметру.*

**Ведущий:** Доброе утро детвора! С днем здоровья вас, друзья!

Ты весь мир обогревашь,

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконышке,

И зовут тебя все ... ..(солнышко)

**Ведущий :** Дети, а что нам дает Солнышко?

**Дети:** Тепло, свет, солнечный загар, витамин Д.

**Ведущий:** А могут ли жить без Солнца , люди?

**Дети:** Нет.

**Ведущий:** Правильно, без солнца не было бы жизни на нашей планете. Но, солнце – это лекарство, которое следует принимать дозированно и не переусердствовать. Давайте все вместе сделаем разминку с нашим солнышком. Ребята, к нам пришли маленькие гости, поприветствовать нас и показать нам свой замечательный танец с «маленькими солнышками» - обручами.

*Выступление детей из детского сада.*

**Ведущий:** А теперь я приглашаю ребят из лагеря на веселую задорную эстафету!

*Построение в 2 колонны (пока строятся, с детками из детского сада проводится игра «Ладони»), звучит фоновая музыка.*

Этапы эстафеты:

1. Ведение мяча до цели и обратно;
2. Метание в обруч (мяч, мешочек с песком);
3. Кто быстрее наполнит таз водой (вся команда заполняет ковшиком таз);
4. Бег в парах;
5. Прыжки, с мячом между ног;
6. Прохождение «болота»;
7. Метание колец на цель.

*Подведение итогов.*

**Ведущий:** А как же наши маленькие друзья? Дружат ли они со спортом? Давайте посмотрим как они умеют дружно и ловко играть.

*Игра с дошкольниками «Ручеек» под музыку («Усатый нянь»)  
Подведение итогов игры.*

**Ведущий:** Объявляется конкурс «Лучший прыгун», вам предстоит соревноваться в прыжках через скакалку.

*Испытание под музыку (скорость увеличивается 1,2,3)*

*Школьники возвращаются на свои места.*

**Ведущий:** Пока ребята из лагеря отдыхают, наши маленькие друзья нам покажут заводной танец «Все, что тебя касается».

*Танцуют дети из детского сада.*

**Ведущий:** Ребята вы все очень хорошо справились со спортивным заданием, с танцами, показали свою ловкость, скорость. А, сможете ли вы также хорошо ответить мне на загадки?

## Загадки для старших:

На льду я вычертил восьмерку,  
Поставил тренер мне пятерку,  
Что за вид спорта?

*(Фигурное катание)*

На квадратики доски  
Короли построили полки,  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.

*(Шахматы)*

Вот так чудо-чудеса  
Подо мной два колеса.

Я ногами их кручу

И качу-качу-качу

*(Велосипедный спорт)*

В воде как рыба я плыву.

Дельфина даже обгоню.

*(Плавание)*

Мяч забил в ворота-гол!!!

Этот спорт зовут

*(Футбол)*

Шайбу клюшкой смело бей.

Что за спорт такой?

*(Хоккей)*

## Загадки для малышей

Круглое, румяное

Я расту на ветке

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

*(Яблоко)*

На сучках висят шары

Посинели от жары

*(Слива)*

Что копали из земли

Жарили, варили

Что в пноре мы истолкли

Ели и хвалили

*(Картофель)*

**Ведущий:** Да, ребята и с этим заданием вы достойно справились. Вы правильно ответили на все мои загадки, значит, вы знаете, какие продукты вредные, а какие полезные? Давайте проверим, я буду называть продукт или блюдо, а вы мне

будете отвечать. Если полезный продукт- вы прыгаете, а если вредный то вы приседаете.

-кока кола

-свекла

-каша

-суп

-молоко

-колбаса и т.д.

**Ведущий:** Вот ребята, вы снова все правильно сделали.

Ребята, как жарко сегодня, сейчас бы окунуться в прохладную речку, правда??

Вот отгадаете следующие загадки, тогда мы с вами сразу попадем в морское царство.

Посреди поля лежит зеркало,  
Стекло голубое, оправка зеленая  
(Озеро, пруд)

Зимой вскрываюсь,  
Весной появляюсь,  
Летом веселюсь,  
Осенью спать ложусь  
(река)

К речке сестрице  
Бежит-журчит водица  
(ручей)

Кругом вода, а с питьем беда  
Кто знает где это бывает  
(море)

А почему в море нельзя напиться?  
(Дети отвечают)

Правильно морская вода соленая и не пригодна для питья.

Ребята, а для чего человеку нужны водоемы?? (ответы детей)

Правильно в водоемах живут множество рыб. По морям и рекам можно путешествовать, в водоемах можно купаться. А еще воду из реки человек берет для питья.

**ОБЪЯВЛЯЕТСЯ МОРСКОЙ БОЙ**

Правила такие: разрешается обливаться, малыши между собой, старшие ребята между собой, можно использовать зонтики. Нельзя толкаться, ругаться и драться, можно смеяться и веселиться. Пока звучит музыка – идет морской бой.

*Звучит музыка 7-10 минут.*

*В конце взрослые обливают всех водой (сюрпризный момент)*

**Ведущий:**

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом не разлучен.

Проживешь, ты до ста лет!

Вот и весь секрет!

В нашем спортивном празднике «Солнце, воздух и вода» приняли участие дети из лагеря и детского сада, все наши ребята справились с заданием на УРА, все награждаются памятными призами!

Праздник завершить пора-

Крикнем празднику: «УРА»

Методические рекомендации:

1. Мероприятие рекомендуется начинать готовить за 3 недели.
2. Тщательно готовится место проведения, спортивная площадка должна быть убрана и проверена на предмет отсутствия опасных предметов.
3. Проводить это мероприятие надо в теплый, солнечный день. Убедиться в наличии головных уборов на детях, наличии питьевой воды.
4. При проведении мероприятия необходимо задействовать еще 2-3 взрослых помощников для четкой организации.