Челябинская область

Г. Озерск

МБДОУ № 26

Сценарий проведения «Дня здоровья»

для

детей старшего дошкольного возраста

Выполнила :

Мухина Т.В.

Воспитатель группы компенсирующего вида

МДОУ № 26

Г. Озерск, Челябинская область

**День здоровья в детском саду**

*Цели:*

Формировать [у детей](http://50ds.ru/metodist/498-vospitanie-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-polozhitelnoy-privychki-bezopasnogo-povedeniya-na-ulitsakh-goroda.html) сознательную установку на здоровый образ жизни.

[Закрепить](http://50ds.ru/logoped/1980-igra-pomogi-natashe-razlozhit-veshchi-po-mestam--zakrepit-ponimanie-i-upotreblenie-glagolov.html) знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивать [познавательный интерес](http://50ds.ru/psiholog/7698-razvivaem-poznavatelnyy-interes--konspekty-zanyatiy-po-femp-s-ispolzovaniem-blokov-denesha.html), мыслительную активность.

Воспитывать [желание](http://50ds.ru/metodist/7702-razvivaem-u-detey-zhelanie-poznavat-okruzhayushchiy-mir-iz-opyta-raboty.html) самим заботится о своем здоровье.

Формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Обогащение развивающей среды:*

• Подборка иллюстрации, фотографии, литературу, соответствующие тематике.

• Пополнение картотек подвижных игр; картотек пословиц, поговорок, стихов о здоровье, культуре еды.

• Внесение дидактических игр по теме.

• Оформление мини уголка «Будь здоров!»

*Взаимодействие с родителями:*

Совместная работа:

• Помощь в оформление мини уголка «Будь здоров!».

• Помощь в выпуске стенгазеты «Мы здоровыми растем!»

• «Рецепты от родителей»

*Информационный блок:*

• Консультация «Здоровье ребенка в наших руках».

• Памятка по формированию здорового образа жизни.

Прием детей:

Беседа: Ребята, сегодня в нашем детском саду проходит «День здоровья».

Здоровье — это когда человек сильный, крепкий, никогда не болеет. Но для этого он должен заниматься спортом, закаляться, есть фрукты, овощи. А что еще для этого необходимо вы сегодня и узнаете, а мы - узнаем: какие вы ловкие и сильные.

Воспитатель предлагает детям сесть на ковер.

- Ребята, вы никогда не задумывались, почему мы каждое утро с вами здороваемся? Удивительное слово "здравствуйте". Знаете, что оно означает?

Слово "здравствуйте" - очень древнее. Русские люди в старину при встрече снимали шапку, кланялись в пояс, желали друг другу доброго здоровья (воспитатель показывает).

Слово "здравствуйте" и означает "будь здоров". Давайте еще раз пожелаем друг другу здоровья. (дети здороваются друг с другом)

Расскажу я вам старую легенду:

"Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать,  каким должен быть человек.

Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам". И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье.

Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

Ребята, предлагаю нам сегодня отправиться на поиск "здоровья". У "здоровья" есть много помощников. Кто скажет, как они называются? Что помогает нам быть здоровыми? (физкультурное занятие, зарядка, закаливание, прогулки на свежем воздухе, сон, правильное питание и т.д.).

Провести дидактические игры: «Угадай вид спорта», «Съедобно - несъедобно»;

Утренняя гимнастика.

**«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

**1. «Чистые ладошки»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

**2. «Стряхнем водичку»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круго­вые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Ды­хание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**3.«Помоем ножки»**

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в ко­ленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

**4.«Мы — молодцы!»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. По­вторить 2—3 раза.

**5. «Чтобы чистым быть всегда,**

**Людям всем нужна... (вода)!»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в сто­роны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на вы­дохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра**«Пузырь»**

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся вверх и вширь.

Раздувайся, пузырь,

Пузырь мыльный и цветной,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и при­седают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

Вариант. После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

Завтрак

Продолжать учить детей тщательно прожевывать пищу, брать в рот небольшими порциями, во время еды не разговаривать, т.к. можно подавиться, жевать с закрытым ртом.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Каша - сила наша.

После завтрака проводиться игра "Волшебный напиток" (полоскание рта и горла).

Дети садятся на ковре в позе факира, перед ними ставится вода в бокалах. Каждому ребенку предлагается представить, как он превращается в доброго волшебника, которому все подвластно. Дети закрывают глаза, расслабляются, а открыв глаза, произносят "волшебные" слова:

Я хороший, добрый ребенок.

Всем детям в группе я желаю здоровья.

Пусть все будут добрыми и красивыми,

Милыми и счастливыми.

Дети делают пассы руками над бокалом с водой, движения спонтанные - какие подсказывает собственное воображение ребенка, и добавляют: "Водичка вкусная и приятная. Я никогда не буду болеть. Я здоров".

Дети полощут рот, промывая водой всю его полость. После этого со звуком "а:а:а", подняв голову, полощут горло.

ОО «Речевое развитие»

Беседа «Наши верные друзья – режим дня»

*Программное содержание:*

Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;

Закрепить понятие о значимости режима дня;

Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.

Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

*Методические приемы:* Беседа, вопросы к детям объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

*Материал:* иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

*Предварительная работа:* знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».  
Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

(*рассуждения детей)*

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. (*ответы детей*)

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? (*ответы детей*)  
Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже паши друзья!

А представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.  
Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? (*ответы детей*)

Верно! Не может! А почему? (*рассуждения детей*) Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Дети, сегодня мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему. Как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Методика проведения | Дозировка |
| 1. | Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми  остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок. | Повторить 5 -6 раз |
| 2. | Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе  мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить. | Повторить 5 - 6 раз |
| 3. | Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие,  а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной  раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все  стороны. | В течение 20 - 30 секунд |

Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время любимые мультфильмы посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (*мнение детей*).

Вы все правильно сказали. Однако у них есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня.

Дети, как вы думаете, что такое режим? (*суждение детей*). Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы.

Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

Ребята, с чего начинается ваш день? Что вы делаем потом? Как вы проводите вечер дома?

( *ответы детей, дополнение воспитателя*).

  А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку"

Описание игры:

Ребята по одному и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. (*По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость* *выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д*.)

Молодцы, ребята. Справились с заданием.

А теперь ответьте на мои вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

А в конце нашей беседы, я хотела бы вам прочитать одно очень интересное стихотворение (*по желание детей его можно разучить*), а называется оно «Чтоб здоровье сохранить»:

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:

Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,

В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

ОО «Художественно-эстетическое развитие»

(рисование) «Делаем зарядку»

Цель:

Учить рисовать человека в движении, передавать характерные признаки фигуры.

Прогулка: «Если хочешь быть здоров…»

Наблюдение.

Цель. Дать детям элементарные представления об источниках загрязнения воздуха, о значении чистого воздуха для здоровья человека.

Загадка: "Через нос проходит в грудь и обратный держит путь. Он невидимый, и все же без него мы жить не можем" (Воздух).

Кому нужен воздух? Можно ли прожить без воздуха? Говорят, что без еды человек может прожить несколько дней, а вот без воздуха не проживет и несколько минут. Давайте попробуем? Дети делают вдох, задерживают дыхание и стараются продержаться как можно дольше.

Каким воздухом приятно, легко и полезно дышать? Что загрязняет воздух? (дым котельных труб, выхлопные газы автомобилей).

Чем опасно загрязнение воздуха? Что мы можем сделать, чтобы в городе было больше свежего воздуха? (посадить саженцы, не ломать деревья, не мусорить). Деревья - это источник кислорода. Они очищают и освежают воздух. Чтобы быть здоровыми нужно больше гулять, дышать свежим воздухом. Люди, которые много бывают на свежем воздухе, имеют бодрый вид, у них играет румянец на щеках, на них приятно смотреть, у них хороший аппетит, сон, они редко болеют.

Дыхательная гимнастика "Воздушный шарик".

*Медленно поднимая руки в стороны, сделать глубокий вдох через нос. При выдохе через рот, опуская руки, произносить звук ш-ш-ш. Повторить 4 раза.* Обратить внимание детей на то, как увеличивается грудная клетка при вдохе (приложив ладонь к груди).

Труд. Расчистка участка от мусора и пыли.

Ребята, зачем мы вынесли на улицу инструменты? (ответы детей). Мы сейчас дружно, вместе потрудимся и расчистим участок от мусора.

Как вы думаете, физический труд полезен? Чем? (ответы детей).

Физический труд укрепляет организм, делает крепче наши кости, развивает мускулы. Здоровому, сильному человеку легко справиться с любой работой.

Заучить с детьми пословицу: "Кто крепок плечом, тому и ноша нипочем". Чувствуете, как прибавилось силушки? Мы хорошо потрудились, а теперь можно и поиграть.

Свободная деятельность детей во время, которой воспитатель проводит индивидуальную работу:

1. "Меткий стрелок" - упражнять в метании вдаль, отрабатывать силу броска, развивать глазомер.

2. "Прыгни дальше" - упражнять в прыжках в длину с разбега, отрабатывать приземление на две ноги.

3. "Подпрыгни и подуй" - улучшение функции дыхания, повышения тонуса, адаптация дыхания и организма в целом физическим нагрузкам.

4. Словесная игра для всех детей "Назови вид спорта" - закрепить названия видов спорта; воспитывать у детей желание заниматься спортом.

Ребята, а вам нравиться заниматься спортом? Тогда отправляемся на стадион (спортивная площадка), будем тренироваться.

Двигательная активность.

Цель:

1. Упражнять детей в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек вдаль. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании.

2. Развивать у детей умение быстро начинать бег из и. п. стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.

3. В п/и "Мышеловка" упражнять детей в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.

Самостоятельная деятельность детей.

Возращение с прогулки.

Обратить внимание детей на их внешний вид, у них горят глаза, играет румянец на щеках, они веселые, довольные, счастливые. Почему? (ответы детей).

Напомнить, что мокрую одежду нужно положить на батарею. Чем опасна мокрая одежда? (можно простудиться, заболеть).

В группе – пальчиковая и артикуляционная гимнастики

Обед: закрепить умение правильно и безопасно пользоваться столовыми приборами (ножом, вилкой)

Тихий час

Подготовка ко сну, лежа на раскладушках проводиться мышечная релаксация.

1. Упражнение на расслабление мышц рук.

Мы умеем танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все пока умеем

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень легкая, простая.

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье:

И становится понятно –

Расслабление приятно!

Руки с силой выпрямляем -*(Руки поднять, выпрямить за головой, потянуться.)*

Мы как будто подрастаем. *(Глубокий вдох, пауза.)*

А теперь их расслабляем.

Плавно, мягко опускаем. *(На выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)*

2. Упражнения на расслабление мышц ног.

Что за странные пружинки

Распрямили наши спинки?*(Потянуть носки ног на себя.)*

Ты носочки поднимай

И смотри, не опускай! *(Пауза.)*

Ноги расслабляются, *(Расслабить мышцы ног.)*

Отдохнуть стараются.

Сон без маек под музыкальное сопровождение "Шум моря".

Подъем под музыкальное сопровождение "Голоса леса".

Гимнастика после сна.

Цель. Улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствовать профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Обширное умывание.

Полдник.

Конкурс загадок и отгадок на тему: «Загадки о спорте и туризме»

*Загадки о спорте и туризме*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стадион  Зеленый луг, Сто скамеечек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ.  На воротах этих - Рыбацкие сети.  Спортзал  Есть лужайка в нашей школе, А на ней - козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе - кони и лужайка?! Что за чудо - угадай-ка!  Волейбол  - Не пойму, ребята, кто вы? Птицеловы? Рыболовы? Что за невод во дворе? - Не мешал бы ты игре, Ты бы лучше отошел! Мы играем в ...  Футбольный мяч  По пустому животу Бьют меня невмоготу; Метко сыплют игроки Мне ногами тумаки.  В него воздух надувают И ногой его пинают.  Велосипед  Этот конь не ест овса, Вместо ног - два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем.  У него - два колеса И седло на раме. Две педали есть внизу, Крутят их ногами.  Велосипед  Не похож я на коня, А седло есть у меня. Спицы есть, они, признаться, Для вязанья не годятся. Не будильник, не трамвай, Но звоню я, так и знай.  У меня друзей - не счесть, Среди них и козлик есть. Он с веселым голоском - Колокольчиком-звонком. Взяв его за рожки, Едут по дорожке?  День рожденья у меня - Подарили мне коня. Замечательный какой! голубой-преголубой.  ездить нужно осторожно, За рога держаться можно Жаль вот только - гривы нет. Что за конь?..  Вот так чудо-чудеса! Подо мной два колеса. Я ногами их верчу И качу, качу, качу.  Каток  Вот серебряный лужок: Не видать барашка, Не мычит на нем бычок, Не цветет ромашка. Наш лужок зимой хорош, А весною не найдёшь.  Коньки  Два коня у меня, Два коня, По воде они возят меня, А вода тверда, Словно каменная.  Льется речка - мы лежим, Лёд на речке - мы бежим.  Есть, ребята, у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих. Что за кони у меня?  Коньки  Мои новые подружки И блестящи и легки, И на льду со мной резвятся, И мороза не боятся.  Лыжи  Две полоски на снегу Оставляю на бегу. Я лечу от них стрелой, А они опять за мной.  В гору - деревяшка, А под гору - коняшка.  Две новые кленовые Подошвы двухметровые: На них поставил две ноги - И по большим снегам беги.  Мы - проворные сестрицы, Быстро бегать мастерицы, В дождь - лежим, В снег - бежим,  Уж такой у нас режим.  Две курносые подружки Не отстали друг от дружки. Обе по снегу бегут, обе песенки поют, Обе ленты на снегу Оставляют на бегу.  Кони по снегу скачут, А снег не проваливается.  Ног от радости не чуя, С горки весело лечу я.  Стал мне спорт родней и ближе, Помогли мне в этом?..  Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится?    Скакалка  Когда апрель берет свое  И ручейки бегут, звеня,  Я прыгаю через нее,  А она – через меня. |  | Сани  Ой, насыпало снежка! Вывожу коня-дружка. За веревочку-узду  Через двор коня веду. С горки вниз на нем лечу, А назад его тащу.  Сперва с горы летишь на них, А после в гору тянешь их.  Все лето стояли, Зимы ожидали, Дождались поры, Помчались с горы.  Взял дубовых два бруска, Два железных полозка, На бруски прибил я планки: Дайте снег! Готовы..?  Гантели  Силачом я стать хочу, Прихожу я к силачу: - Расскажите вот о чем - Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я?..  Планер  С виду - это самолет, Крылья есть и есть пилот, Хорошо летать умеет, Но мотора не имеет.  Шахматы  На квадратиках доски  Короли свели полки. Нет для боя у полков  и патронов, ни штыков.  Парашют  Зонтик я - весь белый-белый, Я большой и очень смелый, Я по воздуху летаю, С облаков людей спускаю.  Тучек нет на горизонте, Но раскрылся в небе зонтик.  Рюкзак  Ты идешь с друзьями в лес, А он на плечи тебе влез. Сам идти не хочет, Он тяжелый очень.  Он с тобою и со мною Шел лесными стежками - Друг походный за спиною На ремнях с застежками.  Палатка  И от ветра, и от зноя, От дождя тебя укроет. А как спать в ней сладко! Что это?..  В поход идут и дом берут, В котором дома не живут.  Компас  Качается стрелка туда и сюда, Укажет нам север и юг без труда. И в тайге, и в океане Он отыщет путь любой. Умещается в кармане, А ведёт нас за собой.  Где бы ты ни находился, Если только заблудился, Он укажет тебе, друг, Путь на север и на юг.  В кармане моем - Замечательный друг: Он знает, где север, И знает, где юг.  На ладонь он ляжет весь. Не часы - а стрелки есть.  Он в дороге пригодился, С ним нигде не заблудился.  Котелок  Он в походе очень нужен, Он с кострами очень дружен, Можно в нем уху сварить,  Чай душистый кипятить.  Вёсла  К лежебоке у рек  Притащил я две руки.  По руке к бокам приладил  И поплыл по водной глади.  Станут два братца В речке купаться: Вынырнут вместе, Вместе нырнут - Лодке на месте  Стоять не дают.  Лодка  Едет без колес, Колеи не оставляет.  Сначала дерево свалили, Потом нутро ему долбили, Потом лопатками снабдили И по реке гулять пустили.  Парус  Уступая ветру в споре, Увлекает судно за собою.  Мяч  Его бьют, а он не плачет, Только прыгает и скачет.  Кинешь в реку – не утонет,  Бьешь о стенки – он не стонет,  Будешь оземь кидать –  Станет кверху летать.  Бадминтон Высоко волан взлетает, Легкий и подвижный он. Мы с подругою играем  На площадке в...  Теннис Стоят игроки друг против друга, Сетка меж ними натянута туго,  Бьют по мячу и красиво, и метко,  И оживает в руках их ракетка. |

Прогулка.

Спортивное развлечение " Веселые старты".

Цель.

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.

2. Вызвать положительные эмоции.

Подведение итогов дня: « Чем запомнился нам этот день »;