

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
школа – интернат с. Воронцовка Краснодарского края**

**Сценарий спортивного досуга
«Солнце, воздух и вода — наши лучшие
друзья»**

Подготовила
Болдырева Т.В.

2020год

Здравствуйте ребяташки, и девчонки и мальчишки! Вас приветствую – Я, -
«**Физкультурка**»!

Так зовут меня не зря,
Физкультура жизнь моя,
Не могу прожить ни дня!
В ней спасение мое, красота и сила
И всегда в движенье я,
Чтоб здоровье было!

А Вы дружите с **физкультурой**? А много у вас **друзей**? Вот 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»!*
На зарядку солнышко поднимает нас
Поднимаем руки мы по команде *«раз»*.
А над нами весело шелестит листва
Опускаем руки мы по команде *«два»!*

Наши маленькие руки,
Не хотят страдать от скуки!
Выполняют упражнения - всем знакомые движения!
Шейка, шейка, не болей-ка! (*2 раза*)
Опускайся, поднимайся, физкультурой занимайся!

Приготовились, все вместе, приседаем мы на месте!
По команде мы встаем, выпрямляемся - растем!

Вправо, влево! Вправо, влево! Поворачивайся смело!

Все вместе наклоняемся, физкультурой занимаемся»

Если вам совсем не лень, надо прыгать целый день!

Прыгать целый день подряд, и вот эдак, и вот так!

Надо мною столько неба –

Одному не удержать!

Я хочу, чтоб все на свете

Вышли в поле подышать! Носом – вдох! Ртом – выдох!

Солнце утром встало, всех детишек приласкало. Лето нас гулять зовет, солнышко давно нас ждёт.

Чтобы с солнышком дружить, запомните дети мои советы:

1. Всегда одевайте панаму, когда выходите гулять;
2. Загорать можно только утром и вечером;
3. Берегите глаза, от яркого **солнца** одевайте темные очки.
4. Днем старайтесь играть в тени.

Чтобы нам здоровым быть, будем дети с солнышком дружить. Вспомните летние виды спорта, которые дружат с солнышком.

А сейчас, ребята, предлагаю выполнить вам упражнения:

1. «Солнечные попрыгунчики»

Встаньте, разомнитесь, а теперь, попрыгайте с места на место, стараясь удержать равновесие.

2. «Поймай бабочку».

Сделайте разминку для рук (исходное положение – руки в замке, выполняйте медленное вращение вправо и влево, 5-6 раз в разные стороны)

После разминки, прыгайте вверх, словно ловите бабочек.

А сейчас настало время познакомиться со вторым другом!

Отгадайте его: Чего ни в комнате, ни на улице не увидишь? Без него погибнет все живое.

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.

Нам ребята воздух нужен,
Вдохнули все поглубже
Задержали мы дыханье,
Не спешите, все вниманье!
А теперь спокойно дышим,
Мы сейчас совет услышим!
Гуляйте больше на свежем воздухе.
Летом спите с распахнутым окном.
Учитесь правильно дышать.

Будем силы укреплять,
Легкие тренировать.

Дыхательные упражнения

Встаньте, подтянитесь всем телом, сделайте глубокий энергичный выдох.

Подуем на плечо, (поворот вправо, после вытяните губы в трубочку и произнесите : «У-у-ух.»)

Подуем на другое. (поворот влево, после вытяните губы в трубочку и произнесите : «У-у-ух.»)

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот, (наклон вниз, после вытяните губы в трубочку и произнесите : «У-у-ух.»)

Как трубкой станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.(спокойных вдох и выдох)

Прочитайте 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!

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.

3. Задание «Лучики для солнышка».

Что у изображено на картинке? (*круг*) На что он похож? Что не хватает нашему солнышку? (*лучиков*) Правильно, чтобы солнышко светило ярче и грело лучше, ему лучики нужны. Поэтому, на чистом листе бумаги нарисуйте ровный круг, а затем, нарисуйте лучики, для того, чтобы солнышко всегда светило ярко.

4. Задание «Веселое солнышко».

Нарисуйте получившемуся солнышку глазки и улыбку, для того, чтобы у него и у вас всегда было хорошее настроение.

5. Задание «Нарисуйте картинку про лето».

Нарисуйте картинку о том, как вы проводите свои летние каникулы.

Молодцы, ребята, справились со всеми заданиями!

Больше двигайтесь, играйте, будьте бодрыми всегда!

Быть здоровыми старайтесь, не болейте никогда!

Береги свое здоровье, забывать о нем нельзя!

Ой, спасибо, вам друзья! Научили вы меня.

Больше вредничать не буду и про злость я позабуду.

Буду часто я гулять, свежим воздухом дышать.

Буду чаще умываться и на солнце загорать!

Вот теперь мои друзья – солнце, воздух и вода

Я надеюсь, Вам понравилось наше приключение, вы набрались сил, укрепили свое здоровье, повеселились, показали, что вы дружные ребята. Не забывайте эти важные правила, и будьте здоровы!