

День здоровья «Лето красное — для здоровья время прекрасное!» в средней группе.

**Цель:** повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность детей, развивать быстроту, ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать любовь к спорту, физической культуре;
- создавать радостное эмоциональное настроение.

Ход мероприятия:

Воспитатель загадывает загадку:

Долгожданная пора!

Детвора кричит: Ура!

Что ж за радость это?

Наступает ... (Ответ: Лето)



Воспитатель: Ребята, расскажите, где вы обычно проводите лето? (Ответы детей)

- Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны?

- Какими видами спорта занимаетесь? (Ответы детей).

Воспитатель: Лето для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье.

Воспитатель: Ребята, кто с папой ходил на рыбалку?

Что вы брали с собой для рыбалки?

Кого ловили на удочку? Молодцы.

### **На рыбалке**

Солнца луч по грядкам бродит

Между стебельков,

Накопаю в огороде

Утром червяков.

Я к реке сбегу с пригорка,

Удочку заброшу.

Рыбы наловлю ведерко,  
Если клев хороший.  
Дремлет в розовом тумане  
Сонная река,  
И расходится кругами  
Зыбь от поплавок.  
Воспитатель: Теперь вам будет легко отгадать загадки.

**Загадки:**

1. Чинят крыши, мебель, рамы,  
На рыбалку ходят.... (Папы)
2. Не сеть она и не сачок,  
Рыбу ловит на крючок.  
Не сеть и не сачок,  
Рыбу ловить на крючок. (Удочка)
3. Он в воде сидит,  
А я на берегу.  
На него наглядеться не могу. (Поплавок)
4. Мы пугливы иногда,  
Можем быть и храбрыми.  
Окружает нас вода,  
В ней мы дышим жабрами.  
С чешуей и плавниками  
Проплываем тут и там  
И гуляем косяками  
Мы по рекам и морям. (Рыбы)  
Игра «Поймай рыбку».



Воспитатель: Ребята, когда вода в реке прогреется, то можно поплавать, а потом позагорать на травке. Поднимите руки, кто умеет плавать?

Купание — очень хороший вид закаливания.

**Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.**

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или отдыхая на коврик.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Голову обязательно нужно прикрыть бейсболкой или панамкой.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом, отгадайте загадку:

1. Я люблю его смотреть.

Очень нравится «болеть».

И кричать всем вместе: «Гол!».

Лучшая игра... (Футбол)

Играем с детьми в футбол. Молодцы.



Следующая загадка:

Стукнешь о стенку

Я отскачу.

Бросишь в корзинку

Я проскочу ... (Баскетбол)

Играем с детьми в баскетбол. Молодцы.



На чем вы катаетесь летом? (Ответы детей)

На одной ноге стоишь,

А другой толкаешься,

Никуда ты не спешишь,

Просто ты катаешься.

Руль, доска, два колеса,

Только где же тормоза.

Что за чудо-агрегат?

Это транспорт — ... . (Самокат)

Предложить отгадать загадки:

Руль, колеса и педали

В дальний путь меня умчали. (Велосипед)

А чтобы узнать, где можно кататься на велосипеде, нужно отгадать загадку:

Ездить на велосипеде

Любят взрослые и дети,

С этим знаком станет ясно,

Где кататься безопасно

Что это за знак? (Велосипедная дорожка)

Летним вечером приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает работу сердца.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды.

### **Загадка**

В лесу расту я маленькой,

Душистою и аленькой.

Но меньше, чем клубника...

Так кто я... (Земляника)

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно заметили люди и называли землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С.

### **Загадка**

В лесу и на болоте

Травку вы найдете.

А на ней синеет гроздь —

Кисло-сладких ягод горсть. (Черника)

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка — чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зрение.

### **Загадка**

Красная ягода приятна,

Душиста, ароматна

На колючих кустах растёт,

По несколько раз урожай нам даёт! (Малина)

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат простуду,

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Итог мероприятия:

Ответьте на вопросы

Ребята, назовите правила купания?

Как принимать солнечные ванны? А воздушные?

Для чего мы ходим летом босиком?

В какие игры мы играем летом?

Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?

Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

Предложить детям нарисовать или слепить свое впечатление о лете.

