**РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ВЕСЁЛОЕ ЛЕТО - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ» В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ «СОЛНЫШКО»**

**Цель:**

**формирование навыков здорового образа жизни, активного отдыха и оздоровления детей, прививание стойких культурно – гигиенические навыков.**

**Задачи:**

**• Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни.**

**• Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.**

**• Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.**

**• Воспитывать желание самим заботится о своем здоровье.**

**• Приобщать к занятиям физкультурой и спортом, развивать морально-волевые качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, умение взаимодействовать друг с другом, оказание взаимопомощи, создать веселое спортивное настроение у детей.**

***Словарный запас:* личная гигиена, полезные продукты, здоровый образ жизни.**

***Воспитатель:***

**Солнце, воздух и вода,  
Наши лучшие друзья.  
Всем это знакомо с детства.  
Догадались что у нас?  
День здоровья вот сейчас!  
Мы сегодня всех поздравим,  
Настроенье вам подарим!  
Пусть здоровье будет крепким,  
Крепкими чтоб были нервы!**



***Педиатр:***

**Здравствуйте, ребята, любимые дошколята**

**Всем известно, всем понятно**

**Что здоровым быть приятно,**

**Только надо знать,**

**Как здоровым стать**

**А теперь я предлагаю вам ребята продолжить пословицу:**

**1.Здоровье в порядке - ….спасибо зарядке.  
2.Если хочешь быть здоров - …..закаляйся!  
3.Чистота - залог ……здоровья!  
4.В здоровом теле-….. здоровый дух!  
5.Сон-лучшее…… лекарство!**

**6.Чтоб здоровым, чистым быть**

**Нужно руки … с мылом мыть.**

**7.Ежедневно закаляйся.**

**Водой холодной… обливайся.**

**8.Не болеет только тот,**

**Кто здоров и любит ….спорт.**

**9.Защититься от ангины**

**Нам помогут ….витамины.**



***Загадки:***

**1. Если горло заболит  
Вам поможет Айболит  
Горло цвета, как малина  
Значит у тебя...  
АНГИНА  
2. Если бегал ты по лужам  
Зонтик вроде был не нужен  
А наутро из ниоткуда  
Появляется...  
ПРОСТУДА.  
3. Улыбнётся и пошутит  
Он детишек очень любит  
На уколы ставит в ряд  
Детский доктор...  
ПЕДИАТР.**

**«*Угадай-ка»*  
Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья**

**1. Ускользает как живое,**

**Но не выпущу его я**

**Дело ясное вполне**

**Пусть помоет руки мне (Мыло)  
2.Каротином он богат  
И полезен для ребят.  
Нам с земли тащить не вновь  
За зеленый хвост (морковь)  
3.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки (яблоко).  
4.Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч)  
5.Деревяные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)  
6.Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем  
Только лучше правь рулём (велосипед).  
7.Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная щетка)  
8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и грязнулю,  
Им утрет потоки слез, не забудет и про нос(носовой платок)**

**9. Хожу, брожу не по лесам**

**А по усам и волосам**

**А зубы у меня длинней**

**Чем у волков и медведей (Расческа)**



***Дети читают стихи.***

**1.Будь здоров, не болей,**

**Это просьба всех людей.**

**«Здравствуй» стоит лишь сказать,**

**И не надо объяснять:**

**Быть здоровыми хотим**

**И об этом говорим.**

**2.Кто следит за физкультурой,**

**Тот сияет красотой.**

**У того и в самочувствии**

**Удивительный настрой**







***Воспитатель:***

**Приучай себя к порядку,**

**Делай каждый день зарядку.**

**Смейся веселей,**

**Будешь здоровей.**

**Спорт, ребята, очень нужен**

**Мы со спортом очень дружим.**

**Спорт помощник, спорт-здоровье,**

**Спорт - игра, физкульт-ура!**

**У нас на воздухе с утра**

**Идёт веселая игра.**

**Мы стали загорелыми,**

**Проворными и смелыми**

**Все собрались? Вы все здоровы?**

**Играть и бегать вы готовы?**

**На спортивную площадку**

**Приглашаю, дети, вас.**

**Праздник здоровья**

**Продолжаем мы сейчас.**





***Подвижная игра «Ручейки, озёра, море»***

**-участники делятся на 3-4 группы, двигаются в рассыпную. По сигналу «ручейки»- группы быстро возвращаются на свои места и встают друг за другом. По сигналу «озеро» встают в круг, «море» - встают ближе друг другу, руками делают волны. Побеждает тот, кто быстрее выполнил задание.**

****

***Доктор Айболит:***

**Я со зверятами дружу,**

**Если нужно помогу…**

**В мире нет рецепта лучше:**

**Будь со спортом неразлучен,**

**Проживешь сто лет-**

**Вот и весь секрет!**

***Воспитатель:***

**Лето – самая прекрасная пора: ярче светит солнце, щебечут птицы, расцветают цветы.**

**Вот ромашки, посмотри,**

**Потеряли лепестки.**

**Лепесточки вы возьмите**

**И ромашки соберите.**





***Игра-эстафете «Собери ромашку»***

**У каждого в руках по лепестку. На другой стороне – «середина» от ромашки. Дети по очереди бегут и кладут лепестки.**

***Айболит:***

**А теперь прошу всех удобно встать**

**И массаж вместе со мной выполнять.**

***Игровой самомассаж «Зайка*»**

**Вышел зайчик на лужок,**

**На зелёный бережок.**

**(Плавные движения от переносицы к ушам)**

**Потирает зайка нос,**

**Чтобы носик не замёрз.**

****

**(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)**

**Серый зайчик вместе с нами**

**Потирает над бровями.**

****

**(массаж точек у внутренних концов бровей)**

**Говорила зайке мать,**

**Надо ушки потирать!**

****

**(Надавить пальцами на точки у основания мочки уха)**

***Воспитатель:***

**Посмотрите ребята, какие красивые ромашки. С этих цветов любят собирать мёд пчелы.**

**Домовитая хозяйка,**

**Полетела над лужайкой,**

**Похлопочет над цветком –**

**Он поделится медком.**

**Давайте вы также как пчелки соберёте «мед».**





***Эстафета «Собери нектар»***

**Напротив каждой команды на расстоянии 5 метров от старта и друг от друга разложены обручи (в середине лежат коробочки от киндер-сюрприза). Дети – «пчелки» - по 2 из каждой команды. Первым пчёлкам дают детские ведерки для «сбора меда».**

**По сигналу они бегут , кладут в ведерко 1 предмет, возвращаются и передают ведро следующему игроку. Количество предметов должно соответствовать количеству детей.**



***Дыхательную гимнастику «Весёлая пчёлка»***

**(необходимо сделать глубокий вдох, на выдохе произнести звук «з-з-з-з-з)**

***Айболит:***

**А теперь мы отдохнем**

**И гимнастику начнем**

***Зрительная гимнастика***



**(дети выполняют, следя глазами за шаром)**

**Мы гимнастику для глаз**

**Выполняем каждый раз.**

**Глазки вправо, глазки влево**

**И по кругу проведем.**

**Быстро-быстро поморгаем.**

****

**Глазки закрываем,**

**Медленно вдыхаем,**

**А на выдохе опять**

**Глазки заставляем моргать.**

***Воспитатель:***

**Летом поспевают вкусные, полезные, ароматные ягоды. Назовите их (клубника, смородина, крыжовник, земляника)**



***«Собери ягоды»***



***Воспитатель:***

**Наш праздник подошёл к концу.**

**Я желаю вам ребята быть здоровыми всегда.**

**Гуляйте на воздухе,**

**Не ешьте перед сном**

**А летом спите с распахнутым окном**

**Дружите с водою, купайтесь, обтирайтесь**

**Зимой и летом физкультурой занимайтесь!**

**Быть здоровым – это так здорово!**