**Летнее развлечение на улице «День здоровья» для детей разновозрастной группы.**

**Цель:** Приобщение детей к здоровому образу жизни.

**Ход развлечения:**

**Ведущий:** Сегодня праздник, важный день,

Встретить нам его не лень.

Здоровья день, день красоты,

Его все любят – я и ты.

И все вокруг твердят всегда:

*«Здоровым быть – вот это да!»*

Для начала я предлагаю вам поздороваться друг с другом, ведь здороваться – это значит желать другому человеку здоровья!

**Игра *«Здравствуй»***

Под музыку дети гуляют по площадке. Как только музыка заканчивается, дети подходят друг к другу и начинают здороваться: коленом, плечом, спиной, носом.

Входит медсестра Микстуркина.

**Микстуркина**: Так-так, а что это у вас здесь происходит?

**Ведущий:** Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья!

**Микстуркина:** Здоровье – это хорошо! А вы-то, все здоровы?

**Дети:** Здоровы!

**Микстуркина:** А кто это вам сказал, что вы здоровы? Только я, медсестра Микстуркина, могу сказать, что вы здоровы! А я этого пока не говорила. Для начала надо вас осмотреть (обходит детей, заглядывает в рот, слушает, обращается к ведущему).

**Микстуркина:** Странно, ваши дети абсолютно здоровы…Вы таблетки им давали?

**Ведущий:** Нет!

**Микстуркина:** А может микстуру или касторку?

**Ведущий:** Нет!

**Микстуркина:** Не понятно! В чем же тогда секрет здоровья ребят?

**Ведущий:**

На физкультуру ходим мы.

Физкультура помогает,

Наше здоровье защищает.

А ещё мы по утрам делаем зарядку.

**Микстуркина:** Вы хотите сказать, что ваши дети делают каждый день зарядку и поэтому они не болеют?

**Ведущий:** Да, наши дети очень любят делать зарядку, посмотрите!

**Разминка *«Солнышко лучистое»***

[**https://youtu.be/wPMS6YqsDok**](https://youtu.be/wPMS6YqsDok)

**Ведущий:** А после зарядки наши дети умываются холодной водой!

**Микстуркина:** Да вы что, от холодной воды они заболеют, у них же температура будет подниматься! (достаёт большой градусник и начинает мерить температуру детям, охает, удивляется, что ни у кого нет температуры).

**Ведущий:** Да не нужен нашим детям градусник, мы лучше с ним поиграем! А вы, уважаемая медсестра Микстуркина, не волнуйтесь, лучше посмотрите, какие наши ребята бодрые, ловкие, весёлые.

**1. Игра**

**Микстуркина:** Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно правильно питаться? Может быть, вы даже знаете какая еда полезная, а какая – вредная? Сейчас я проверю, если еда полезная – отвечайте *«Да»*, если не полезная еда – отвечайте *«Нет»*.

**Игра *«Да и Нет»***

1. Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

2. Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

3. В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

4. Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

5. Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

6. Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

7. Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

8. Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

9. Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

10Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

11. Лишь полезная еда

На столе у нас всегда *(Да)*

12. А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? *(Да)*

**Ведущий:** Молодцы, ребята, вы знаете, чтобы быть здоровыми нужно кушать полезную пищу, особенно овощи и фрукты. А давайте поиграем!

**Игра *«Сварим суп и компот»***

**Микстуркина:** Ребята, скажите, а вы умываетесь только утром, один раз в день? А когда еще нужно мыть руки? Правильно, ведь чистота – залог здоровья. А кто лучшие помощники чистоты? Попробуйте отгадать загадки.

**Загадки**

1После бани помогаю

Промокаю, вытираю.

Пушистое, махровое,

Чистое и новое. *(Полотенце)*

2Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится *(Мыло)*

3Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

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

4Волосистою головкой

В рот она влезает ловко

И считает зубы нам

По утрам и вечерам. *(Зубная щетка)*

5Чтобы волосы блестели

И красивый вид имели,

Чтоб сверкали чистотой,

Мною их скорей помой *(Шампунь)*

**Ведущий:** Молодцы, все загадки отгадали. Ребята, а вы слышали такое выражение: *«Солнце, воздух и вода – наши лучшие?»* Правильно, друзья! Они помогают нам быть здоровыми: вода смывает микробы, свежий воздух сдувает все вирусы, а солнце дарит нам витамин Д, который помогает кальцию попадать в наши косточки и зубы и делать их крепкими.

**Эстафета *«Солнышко»*.** На асфальте рисуем 2 кружка, дети по очереди рисуют лучики. Игра проводится командами.

**Микстуркина:** Молодцы, ребята, вы такие быстрые и ловкие, как настоящие спортсмены! А я хочу узнать, знаете ли вы разные виды спорта?

Давайте поиграем: я называю вид спорта, а вы его изображаете!

**Игра *«Покажи вид спорта»*** Бокс, плавание, баскетбол, футбол…

**Ведущий:** Молодцы, ребята, вы правильно показали все виды спорта. А знаете ли вы, что хорошее и веселое настроение тоже укрепляет здоровье?

Поэтому мы сейчас все вместе будем веселиться, и укреплять здоровье хорошим настроением!

Давайте мы покажем нашей Микстуринке какие мы ловкие, и проведем эстафету «кто быстрее?»

**Эстафета: «Кто быстрее»**

**Ведущий:** Первые игроки команд оббегают конус и возвращаются обратно, задевают плечо следующего участника. Побеждает та команда, которая быстрее справиться с заданием.

**Микстуркина:** Ну, детишки, как здоровье?

Сердце ровненько стучит?

Голова, нога, животик,

Зуб случайно не болит?

**Дети:** Нет!

**Микстуркина:** Хорошо!

**Ведущий:** 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!

Ведь быть здоровым – это так здорово!

Весёлая игра с мыльными пузырями