

**КВН**  
**«МОЕ ЗДОРОВЬЕ - МОЕ БОГАТСТВО»**

**Воспитатель Ансимова Н.А.**

Задачи:

ПР: Научить детей заботиться о своем здоровье, формируя привычки здорового образа жизни.

Расширять и уточнять знания детей о предметах и правилах гигиены, правильном питании, о соблюдении режима дня.

РР: Совершенствовать эмоциональную лексику.

СКР: Вызвать у детей радостное, бодрое настроение, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи, желание заниматься физкультурой.

Оборудование: эмблемы каждой команде, красные флажки; карточки с изображением режимных моментов; изображение зубов: больного и здорового; полезные и вредные продукты; карточки с изображением спортивной одежды (футболка, шорты, спортивные брюки, куртка, шапочка, кроссовки...)

**Ход**

Воспитатель:

Очень рада видеть вас,

Здравствуйте, ребята.

Я надеюсь, все здоровы?

Всё у вас в порядке?

Воспитатель:

Очень рада видеть вас,

Здравствуйте, родители!

В нашем развлечении принять

Участья, не хотите ли?

Ребята, кто такой здоровый человек?

(Ответы детей: сильный, красивый, умный, энергичный, радостный, счастливый, активный, живой, веселый, жизнерадостный.)

- Правильно, здоровье – сила, красота, ум, это когда все получается.

- А как можно сказать о больном человеке? (Ответы детей: слабый, грустный, вялый, плаксивый, угрюмый.)

- Давайте покажем, как выглядит больной человек.

- А теперь покажите здорового. Какими бы вы хотели стать? (Здоровыми.)

- А как можно укрепить свое здоровье? ( Заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)

- Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра.

Для чего нужна зарядка?

- Это вовсе не загадка!

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки -

Он не станет нипочем

Настоящим силачом.

### Самомассаж (для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело,  
Мы его погладим смело.  
Чтоб не кашлять, не чихать,  
Надо носик растирать.  
Лоб мы тоже разотрем,  
Ладонку держим козырьком.

Поглаживают ладонями шею  
мягкими движениями сверху вниз.  
Указательными пальцами  
растирают крылья носа.  
Прикрывают ко лбу ладони  
козырьком и растирают его  
движениями в стороны.  
раздвигают указательный и средний  
пальцы и растирают точки перед и за  
ушами.

Знаем, знаем – да-да-да  
Нам простуда не страшна!

Потирают ладони друг о друга.

Сегодня я предлагаю вам поиграть в игру КВН и нам необходимоделиться на команды. (вытягивают жетоны по очереди)

- В нашей игре принимают участие две команды: команда «Крепыши» и команда «Здоровячки». Команды, поприветствуйте своих соперников!

1. Мы – команда «Крепыши»,  
Мы на встречу к вам пришли.  
И смекалку и уменье  
Мы с собою принесли.

2. Мы – «Здоровячки», друзья,  
Нам проигрывать нельзя.  
С вами мы сразимся,  
Так просто не сдадимся.

- Наши ответы будет оценивать жюри, за каждый правильный ответ команда будет получать красный флажок. В конце нашего КВНа сосчитаем ваши награды и определим команду победителей.

1. Итак, первый конкурс. **Конкурс «Загадочный»**

1. Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится!

(Мыло)

2. Костяная спинка,  
Жесткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

3. Хожу брожу не по лесам.  
А по усам и волосам  
И зубы у меня длинней  
Чем у волком и медведей.

(Расческа)

4. Мягкое, пушистое  
Беленькое, чистое.  
В душ его возьму с собой  
Буду чистый и сухой.

(Полотенце)

5. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос...

(Носовой платок)

6. Чтобы волосы блестели  
и красивый вид имели,  
чтоб сверкали чистотой,  
мною их скорей помой.

(Шампунь)

2. Конкурс командный

- В этом конкурсе принимают участие вся команда. Вот карточки с изображением одежды (игровизор). Задача одной команды выбрать и обвести одежду для занятий зимними видами спорта, а другая команда – летними.



Разминка для глаз

- А теперь разминка для ваших глаз, чтобы ваши глаза были здоровыми.  
Поведи глазами влево незаметно, невзначай.  
Кто с тобой рядом слева громко, быстро отвечай?  
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.  
Кто с тобой рядом справа тихо-тихо говори.  
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.  
А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

3. Конкурс «Здоровые зубы – здоровый организм»

Разгрызешь стальные трубы,  
Если часто чистишь.....(зубы)

- Посмотрите внимательно на плакаты, на которых нарисованы зубы.  
- Ребята, а почему они такие странные. Один зубик грустный, плачет, а другой – наоборот, веселый, смеется?



Что же здесь произошло? (Ответы детей)

- А сейчас чья команда больше назовет советов о правильном уходе за зубами.

Есть сладкое один раз в день. После того, как поели сладкое, прополощите, или пожуйте 10 минут жевательную резинку.

Полоскание рта после еды теплой водой.

Полезно после еды съесть яблоко или морковку. Они помогают очистить зубы от мелких остатков пищи.

Вредно для зубов есть горячую или холодную пищу. Эмаль зубов разрушается сильнее.

Нельзя грызть твердые предметы, ковырять в зубах острыми предметами.

Нельзя грызть зубами орехи, открывать крышки бутылок.

Полезно для зубов есть творог, молоко, овсяную кашу, есть овощи и фрукты.

Обязательно ходить к стоматологу 2 раз в год (даже если не болят зубы).

Зубы чистить утром и вечером. Менять щетку каждые 2-3 месяца, и никому не давать пользоваться ею.

Хранить щетку в специальном стаканчике, щетинкой вверх. Тогда щетка быстро подсохнет, а это очень важно, так как микробы долго сохраняются на влажной щетке.

#### 4. Конкурс «Поиск продуктов»

- Очень многие дети рады бывают шоколаду, а я считаю вкусной морковку и капусту. Согласны со мной? (Ответы детей)

- Перед вами поднос с продуктами. На нем лежат полезные и вредные продукты. Задание будет такое. Каждый участник команды по очереди будет подбегать к подносу и брать по одному предмету. Команда «Крепышей» берет продукты полезные (яблоко, хлеб, молочные продукты, рыба, вода, овощи...), а команда «Здоровячков» продукты, которые вредны нашему организму. (газировка, жевачка, конфета, пирожное, чупа-чупс..) Игра не на скорость, а на внимание.

#### 5. Конкурс «Режим дня»

- А сейчас вопрос обеим командам. Что такое режим дня? Это распорядок дня, то, что мы должны обязательно выполнять каждый день. Например, каждый день мы умываемся, чистим зубы, завтракаем, придя с прогулки, мы обязательно моем руки, а перед сном – ноги. На этих карточках изображены различные режимные моменты. Попробуйте разложить карточки по порядку, одну за другой, так, как вы выполняете распорядок каждый день.



**А теперь я всех приглашаю всех на ритмическую гимнастику.**

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем отдыхать! (потянуться)

Спинку бодро разогнули,

Ручки кверху потянули!

Раз и два, присесть и встать,

Чтобы отдохнуть опять.

Раз и два вперед нагнуться,

Раз и два назад прогнуться.

Вот и стали мы сильней,

Здоровей и веселей! (улыбнутся друг другу)

Подведение итогов всех конкурсов, вручение призов.

- Ребята, вы сегодня много узнали о здоровье и я вижу на ваших лицах улыбку. А ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. А угрюмый человек может подарить здоровье? Так давайте же подарим друг другу и всем людям свои улыбки и хорошее настроение.

Доброго вам здоровья!