**Развлечение «Азбука здоровья»**

**воспитатель Котрова Т.В.**

**Цель:** формирование представлений о том, что красивым и здоровым тело делают физические упражнения и отдых; полезная пища, свежий воздух, чистота; развитие навыков здорового образа жизни; воспитание физической культуры личности.

**Задачи:**

1. Закреплять у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности выполнения всех правил здоровья, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

2. Развивать зрительное восприятие и произвольное внимание, сообразительность, логическое мышление, смекалку, умение мыслить и рассуждать.

3. Воспитывать у детей желание заботиться о своем **здоровье**, стремление вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:**

- разговор о здоровом образе жизни;

- заучивание стихотворений, песен, девизов команд;

- разучивание подвижных игр разной направленности на прогулке.

**Оборудование:** эмблемы команд, 2 обруча, 2 мяча, воротца, картинки спортивного инвентаря, картинки продуктов (полезные и вредные для здоровья), 2 плаката с изображением мальчиков (один веселый, другой грустный), мольберты, буквы слова «Здоровье», фрукты.

**Ход игры.**

**Дети по группам разделены на 2 команды с разными названиями: команда *«Крепыши»*, команда *«Смельчаки»*.**

**Ведущий**

Здравствуйте ребята! Чаще говорите это удивительное слово «здравствуйте» мамам, папам, родственникам и прохожим, почувствуете, как у них поднимается настроение. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья.

Ребята, а вы знаете, в чем секрет здоровья?

**1-й ребенок.**

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знают все мои друзья

Должен быть режим у дня.

**2-й ребенок.**

Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться–

На зарядку становиться!

**3-й ребенок.**

Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться, и тогда

Не страшна тебе хандра.

**4-й ребенок.**

У здоровья есть враги,

С ними дружбы не води!

Среди них тихоня лень,

С ней борись ты каждый день.

**Ведущий.**

Сейчас мы покажем, друг другу, что мы знаем о здоровье. А чтобы быть здоровыми, с чего надо начинать каждое утро?

**Дети.**

С зарядки!

**Ведущий.**

На зарядку становись,

Подравняйся, подтянись.

Врассыпную все вставайте,

Движения со мною повторяйте.

**Проводится «Весёлая зарядка».**

**Звучит заставка к игре КВН.**

**Ведущий.**

Ребята сегодня у нас не просто праздник, сегодня у нас КВН! И тема нашей игры «**Азбука здоровья**». Вы будете соревноваться, и мы увидим, кто лучше знает, что нужно делать, чтобы быть **здоровым и никогда не болеть**. Так как каждый из вас находится в команде, вам понадобится и находчивость, смекалка, конечно, взаимовыручка.

**Ведущий.**

И так, мы начинаем, сначала поиграем.

Мы поиграем в игру «Правильно – неправильно»

**Проводится игра «Правильно-неправильно»**

Слушайте внимательно,

Делайте старательно.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте - нет, нет!

1. Постоянно нужно есть,

Для здоровья важно:

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу **(дети хлопают).**

2. Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный.

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад **(топают - нет, нет)**

3. Зубы вы почистили

И идите спать.

Захватите булочку

Сладкую в кровать **(топают - нет, нет).**

А теперь игра «Нет и да»

**Проводится игра «Нет и да».**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? **(Да)**

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? **(Да)**

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? **(Нет)**

Щи – отличная еда

Это нам полезно? **(Да)**

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? **(Да)**

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? **(Нет)**

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? **(Да)**

**Ведущая.**

А теперь, я предоставляю слово капитанам команд. Они представят свои команды.

**1-я команда *«КРЕПЫШИ»*.**

**Капитан.**

Наша команда -

**Дети.**

*«Крепыши»*.

**Капитан.**

Наш девиз -

**Дети.**

Посмотрите Вы на нас:

Все ребята высший класс.

Любим мы играть, резвиться,

Песни петь и веселиться.

**2-я команда *«Смельчаки»*.**

**Капитан.**

Наша команда -

**Дети.**

*«Смельчаки»*.

**Капитан.**

Наш девиз -

**Дети.**

Здоровыми, румяными хотим мы быть всегда.

Поэтому, друзья у нас - солнце, воздух и вода!

**Ведущий.**

Вот мы и познакомились, пора начинать наш КВН *«****Азбука здоровья****»*. А оценивать нас, подсчитывать количество правильных ответов будет уважаемое

жюри – наши гости.

**Ведущий.**

Команды, занимайте свои места. Присаживайтесь.

**1 конкурс *«Разминка».***

**Ведущий.**

Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Для каждой команды приготовлены вопросы. Вы можете совещаться, обсуждать варианты ответов.

**Вопросы для команды *«Крепыши»*:**

В какой стороне тела находится сердце? *(слева)*

Если человек сильно болен, что он принимает? *(лекарство)*

Какова нормальная температура тела для человека? *(от +36° до +37°)*

Какой орган нашего тела принимает звуковые сигналы? *(ухо)*

Что лечит врач – стоматолог? *(зубы)*

Что за чудесное поле расчудесное? Выросли на нем рот и нос, брови и глаза. Что за поле? Вот вопрос *(лицо)*.

**Вопросы для команды *«Смельчаки»*:**

Какого цвета кровь? *(красного)*

Сколько раз в день нужно чистить зубы? *(2 раза)*

У человека может быть много друзей, но главные: солнце, воздух …. *(вода)*

У птиц – перья, у человека … *(волосы)*

Что лечит врач – окулист? *(глаза)*

Есть в организме человека удивительная мышца, она участвует в пережевывании пищи, прикреплена к нашему телу только с одной стороны. Что это? *(язык)*

**В зал заходит Тимоша.**

**Тимоша.**

Здравствуйте, ребята. Давно я не был у вас в гостях. Я слышал, что у вас КВН и пришел помочь Татьяне Викторовне. Все вы знаете выражение *«Чистота – залог****здоровья****»*. Для того, что бы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

**2 конкурс «От простой воды и мыла у микробов тают силы».**

*Загадки для команды «Крепыши»:*

1. Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится. Руки мыть не ленится *(Мыло)*

2. Лег в карман и караулит *«реву»*, *«плаксу»* и *«грязнулю»*.

Им утрет потоки слез, не забудем и про нос *(Носовой платок)*

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко

И считает зубы нам по утрам и вечерам *(Зубная щетка)*

Загадки для команды *«Смельчаки»*:

1. Хожу-брожу не по лесам, а по усам и волосам.

И зубы у меня длиннее, чем у волков и медведей *(Расческа)*

2.Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка мне на спину и бока.

До чего ж приятно это! Дождик теплый подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят *…(душ)*

3. Говорит дорожка *«два вышитых конца»*:

Помойся, ты, немножко, чернила смой с лица.

Иначе ты меня испачкаешь в пол-дня! *(полотенце)*

**Ведущий.**

Нет игры на белом свете

Веселее, чем футбол!

Любят взрослые и дети

Забивать в ворота гол!

Следующий наш конкурс называется *«Необычный футбол»*.

**3 конкурс «Необычный футбол».**

Мы будем забивать голы в ворота необычным способом. Нужно положить мяч в круг и сильно подуть, чтобы мяч попал в ворота. Дуть можно только один раз, вернуть и передать эстафету другому (команды соревнуются)

**Ведущий.**

Ребята, а кто ответит для чего нужно такое необычное упражнение, поднимайте руки.

**Ответы детей (Для развития дыхания).**

**4 конкурс капитанов «Назови вид спорта».**

**Тимоша.**

Команды подойдите к столу. У вас на столах лежат по 3 карточки с изображением спортивного инвентаря. Обеим командам дается время на размышление, обсуждение. Через 30 секунд капитаны назовут, к какому виду спорта относится инвентарь. Встаньте вокруг стола. Команды готовы. Время пошло.

Итак, время вышло. Все участники возвращаются на свои места, а капитаны выходят в центр.

Слово предоставляется капитану команды *«Крепыши»*.

Слово предоставляется капитану команды *«Смельчаки»*.

1. обруч – гимнастика

2. футбольный мяч – футбол

3. шайба – хоккей

4. боксерские перчатки – бокс

5. баскетбольный мяч- баскетбол

6. ракетка, мячик – теннис

7. ракетка, волан – бадминтон

8. резиновая шапочка, очки – плавание.

**Тимоша.**

**Ребята, предлагаю вам всем вместе исполнить нашу спортивную песню.**

**Исполняется песня «Физкульт-ура!», на слова З. Петровой и на музыку \**

**Ю. Чичкова.**

**1-й куплет.**

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

**Припев.**

И мы уже сегодня

Сильнее, чем вчера.

Физкульт-ура!

**2-й куплет.**

Нам пилюли и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяют физкультура

И холодная вода.

**Припев.**

**3-й куплет.**

Не боимся мы простуды,

Нам ангины нипочем.

Мы коньки и лыжи любим,

Дружим с шайбой и мячом.

**Припев.**

**5 конкурс *«Полезная и вредная еда»***

**Ведущий.**

Команды выходите, капитаны стройте свои команды.

**На подносе лежат картинки с разными продуктами.**

Команда «Крепыши» выбирает только те, которые полезны для здоровья и прикрепляет к плакату с изображением веселого мальчика.

Команда «Смельчаки» выбирает продукты, вредные для здоровья и прикрепляет к плакату с изображением грустного мальчика.

**Ведущий.**

Проверяю картинки на плакате у команды «Крепыши».

Вопрос команде «Крепыши». Могут ли овощи и фрукты быть вредными для организма? Почему?

**Ответы детей (Могут, если содержат нитраты, яд солонин).**

**Ведущий.**

Если мы будем правильно питаться, то будем здоровыми, хорошо выглядеть.

Проверяю картинки на плакате у команды «Смельчаки»

Вопрос команде «Смельчаки». Какие два условия нужно выполнять, чтобы правильно питаться?

**Ответы детей (разнообразие, умеренность).**

**Тимоша.**

Ребята. А чем мы можем лечиться еще, когда заболеем?

**Ответы детей.**

**Тимоша.**

Правильно, лекарственными травами.

Вот я и хочу узнать, знакомы ли вы с лекарственными растениями?

Каждой команде я по очереди буду загадывать загадки о лекарственных растениях.

**6 конкурс «Отгадывание загадок».**

1.Вдоль дорожек его встретишь,

Ранки, ссадины излечишь,

Сорвешь листочек осторожно.

К ранке приложить можно **(Подорожник)**

2.Растет зеленою стеной,

Ее обходят стороной,

Колючая и злая дива.

А как зовут траву? **(Крапива)**

3. Эти ягоды, все знают,

Нам лекарство заменяют.

Если вы больны ангиной,

Пейте на ночь чай с... **(малиной)**

4. Стоят в поле сестрички

Желтый глазок,

Белые реснички **(Ромашка)**

5.Он сорняк, он цветок,

От болезни мне помог.

Как присяду на диванчик,

Вспомню желтый... **(Одуванчик)**

6.Ярко-красных, черных, белых

Ягодок попробуй спелых.

Сельский сад — их родина.

Что это? **(Смородина)**

7.Этот комнатный цветок,

Залечит все раны,

Сочные листья,

Но только с шипами!

Воспалительный процесс,

Снимет очень быстро,

Витаминов много разных,

Он содержит в листьях! **(Алое)**

8.Дикой розой называют,

Как лекарство принимают? **(Шиповник)**

**7 конкурс «Домашнее задание».**

**Ведущий.**

Прочтите слово, которое здесь написано.

Каждой команде, я показываю буквы по порядку слова «Здоровье». А команды на них говорят слова, способствующие здоровью.

1. «3» - зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.

2. «Д» - движение, дыхание, доброта, деревья.

3. «О» - осанка, обувь, одежда, обед, овощи, отдых, обоняние.

4. «Р» - развитие, радость, режим дня, рыба, рыбий жир, растения.

5. «О» - опрятность, осторожность.

6. «В»-вода, воздух, витамины.

7. «Ь» - ---------------------------

8. «Е» - еда.

**Ведущий.**

Подошла к концу наша игра. Сегодня вы были молодцами, показали хорошие знания, которые вам пригодятся в дальнейшем. Но чтобы узнать итоги конкурса, слово предоставляю жюри.

**Подведение итога конкурса. Слово жюри. Вручение призов *(Фрукты)*.**

**Ведущий.**

Предлагаю закрепить все наши знания и навыки танцем дружбы.

**Дети танцуют вместе с Тимошей.**

**Ведущий.**

А теперь нам пора возвращаться в группу. До свиданье, Тимоша.