**Программное содержание:**

1. Систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Продолжать учить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды.
3. Закрепить представления детей о том какая еда полезна, какая вредна для организма.
4. Знакомить детей с видами витаминов и их источником.
5. Воспитывать у детей желание заботится о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
6. Активизация словаря: лекарственные растения, витамины, здоровье, режим дня, гигиена.

**Предварительная работа:**

* Рассматривание детских энциклопедий, картинок по теме: «Здоровье и его сохранение».
* Беседа с детьми о гигиене, здоровом образе жизни.
* Чтение художественной литературы: «Мойдодыр», «Федорино горе», (К.И.Чуковский), « Вредные советы» (Г.Остер)
* Выполнение физических упражнений под музыку.
* Дидактические и подвижные игры.

**Материал:**

* Картинки и фотографии ягод, овощей, фруктов
* игрушечный градусник, ложка, одежда для различного сезона
* мультимедийное оборудование

**Персонажи:**

* Карлсон
* Доктор Айболит

 **Ход турнира:**

**Ведущий:**

- Здравствуйте ребята!

Давайте проведём эксперимент.

Сейчас глубоко-глубоко вдохните и закройте рот и нос ладошками.

Что вы почувствовали?

*Ответы детей: не хватало воздуха.*

А для чего нам необходим воздух?

*Ответы детей: для дыхания*

 Без дыханья жизни нет,

 Без дыханья меркнет свет.

 Дышат птицы и цветы,

 Дышим он, и я, и ты.

И нам не просто нужен воздух, а для здоровья нужен свежий воздух!

И сегодня мы с вами покажем нашим гостям, как мы умеем заботиться о своем здоровье. А к нам должен прийти сегодня еще один гость. Я загадаю вам загадку, и вы его узнаете:

 Лечит маленьких детей,

 Лечит птичек и зверей

 Сквозь очки свои глядит

 Добрый доктор …(Айболит)

*Появляется Айболит*

**Айболит:**

**-** Здравствуйте, дети и взрослые! Ребята, у вас никто не болен? Расскажите мне, что вы делаете, чтобы не болеть?

*Примерные ответы:*

Чтобы быть здоровым, я буду:

делать зарядку

соблюдать режим дня

заниматься физкультурой

чистить зубы

следить за своей осанкой

мыть руки и содержать в чистоте своё тело

есть полезную для здоровья пищу, соблюдая меру

в случае болезни, соблюдать все назначения врача

соблюдать все правила безопасности в детском саду

соблюдать правила дорожного движения

**Айболит:**

**- К**акие вы молодцы, столько всего делаете, чтобы не болеть: овощи, фрукты кушаете, гуляете, делаете массаж ножек. А вот я вас сейчас проверю, правда ли вы кушаете всё полезное?

**Конкурс: «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».**

*На экране появляются картинки с продуктами, команды по очереди называют полезный продукт или нет.*

**Айболит:**

**-** Какие молодцы!!! А почему же много сладостей нельзя есть?

*Ответы детей*

**Айболит:**

**-** Правильно ребята, потому что зубки будут болеть. А вы знаете, как надо ухаживать за зубками?

*Ответы детей: полоскать рот, чистить зубы 2 раза в день*

**Айболит:**

**-** Молодцы ребятки! А сейчас я вам загадаю загадки и проверю, сможете ли вы отгадать загаданные овощи. *Загадывает загадки.*

**Ведущий:**

**-** Ребята, а давайте мы с вами теперь покажем Айболиту, как мы делаем зарядку!

*(все выполняют под музыку упражнения)*

**Айболит:**

**-** Ух, ты, какие молодцы, какая веселая зарядка! Ну, ребятки у вас хорошо, а меня зверюшки ждут! До свидания!

**Ведущий:** Ой, ребята кто это там гудит?

*(медленно входит Карлсон)*

**Ведущий:**

**-** Ребята, кто это? Да, Карлсон! Как хорошо, что ты к нам прилетел. Полетай немного для ребят.

**Карлсон:**

**-** Нет, не хочу!

**Ведущий:**

**-** Карлсон, а варенье хочешь?

**Карлсон:**

**-** Нет, не хочу!

**Ведущий:**

**-** А печенье хочешь?

**Карлсон:**

**-** Нет, не хочу!

**Ведущий:**

**- Р**ебята, как вы думаете, что же случилось с Карлсоном?

*Ответы детей.*

**Ведущий:**

**- А** как нам узнать, заболел он или нет?

 *Ответы детей.*

**Ведущий:**

**-** Правильно, измерить температуру. А если она высокая?

*Ответы детей: значит он простудился, у него насморк, болит горло.*

*Меряет Карлсону температуру. Ее нет.*

**Ведущий:**

**-** Карлсон, у тебя горло болит?

**Карлсон:**

**-** Нет.

**Ведущий:**

**-** А живот болит?

**Карлсон:**

**-** Нет.

**Ведущий:**

**-** А голова болит?

**Карлсон:**

**-** Болит, болит! Ой, как болит!

**Ведущий:**

**-** Надо осмотреть голову. Да у него здесь шишка! Как вы думаете, где же Карлсон мог себе шишку набить?

*Ответы детей*

**Ведущий:**

**-** Ребята, как мы можем помочь Карлсону? Айболит- то ушел.

**Ведущий:**

**-** Хорошо, давайте попробуем холодное приложить. А что вы посоветуете приложить?

*Ответы детей*

**Ведущий:**

**-** Ну, вот, наш Карлсон и повеселел!

**Карлсон:**

**- С**пасибо вам ребята!

**Ведущий:**

**-** На улице совсем холодно, а Карлсон совсем раздетый. Ребята, можно сейчас ходить по улице в шортиках и футболке? Почему?

 *Ответы детей*

**Ведущий:**

**-** Давайте покажем Карлсону, что надо одевать.

**Конкурс «Поможем Карлсону одеться по сезону»**

*Две команды детей, наперегонки из общей кучи вещей по одной вещи носят Карлсону.*

**Карлсон:**

**-** Спасибо, ребята! Теперь мне будет тепло. Я слышал вы тут о здоровье говорили, я тоже хочу вам дать советы, но только слушайте внимательно:

**Найти правильные советы:**

1. Чтоб расти и закаляться

 Надо спортом заниматься

1. Будет пусть тебе не лень

 Чистить зубы 2 раза в день

1. Чтобы зубы не болели

 Ешь конфеты-карамели

1. Если выходишь зимой погулять

 Шапку и шарф надо дома оставлять

1. Фрукты и овощи перед едой

 Тщательно, очень старательно мой.

1. Вовремя ложись, вставай

 Режим дня ты соблюдай

1. Вот еще совет простой

 Руки мой перед едой

1. От мамы своей быстро вы убегайте

 Ногти свои ей подстричь не давайте.

1. Если на улице лужа иль грязь

 Надо туда непременно упасть.

**Ведущий:**

**-** Какой хитрый Карлсон, хотел нас подловить.

**Карлсон:**

**-** Мне пора, ребята, улетать. А на прощанье я хочу вам подарить зубные щетки, чтоб вы берегли свои зубки. До свидания!