*Звучит песня «Закаляйся, если хочешь быть здоров!»*

**Ведущий:** Ребята, вот сколько условий для того, чтобы быть здоровым, перечислено только в одной песне. А вы хотите быть здоровыми? Конечно, да! И я не сомневаюсь в вашем ответе. А почему вы хотите быть здоровыми?

**Дети:**

1. Я хочу быть лётчиком, как мой дядя. А для этого надо не только хорошо учиться, а ещё быть крепким и здоровым.
2. А я хочу быть здоровой, чтобы не расстраивать свою маму. Потому что, когда я болею, она очень переживаю.
3. Я мечтаю стать известным футболистом, а они все здоровые и выносливые. У них большая нагрузка на тренировках. Только крепкие и здоровые справляются с ней. Это не просто. Зато потом как играют!
4. А мне нравится играть во дворе со своими друзьями каждый день. Когда я болею, то сижу дома и смотрю во двор из окна. Все там бегают и веселятся, а я – нет. Только пью таблетки и скучаю.
5. Когда болеешь, то надо пить всякие горькие лекарства и нельзя есть мороженое.
6. А мне нравится ходить в школу, учиться и видеть там каждый день своих друзей.
7. А я не хочу болеть. Я просто хочу долго жить!

**Ведущий:** Да, вы правы. Есть много причин, чтобы не болеть. Но самая важная причина – это жизнь. Жить долго, успеть выучиться, стать умным, сделать много приятного и полезного для себя, для дорогих и близких тебе людей. И, конечно, для своей страны. Значит нам надо сохранить своё здоровье. А как же это сделать?

**Дети:**

1. Чтобы быть здоровым, надо заниматься физкультурой и спортом.
2. А мой папа всегда говорит, что физический труд укрепляет здоровье.
3. А я слышал на уроке, что «солнце, воздух и вода» - наши верные друзья.
4. А мне всегда говорят: «Оставь в покое конфеты, съешь лучше фрукты. Они
5. Я читала, что если даже сам человек не курит, а рядом с ним курят другие люди, то это очень вредно для здоровья некурящих.
6. Когда я прихожу домой после футбола, мне всегда говорят: «Быстро в душ. Смой все микробы, а то заболеешь».
7. А у меня болит голова, когда я не высыпаюсь.
8. А я знаю, что надо делать зарядку по утрам, чтобы быть здоровым и

**Ведущий:** Ребята, вы видите сколько этих «надо»? А чтобы все они вместились в наш день, необходим его режим. Режим дня – это определённый ритм жизни, чередование различных видов деятельности: учёбы, отдыха, труда, питания, сна Сегодня я предлагаю посоревноваться в знаниях о здоровом образе жизни. И хочу представить две команды. А оценивать будет конкурсы жюри в составе: Ульяновой О.Г., Задонской Е.А., Кравченко О.В.

1 конкурс «Представление команд»

 Команды по очереди показывают свои эмблемы и говорят девиз. Конкурс оценивается в 3 балла.

- Ребята! Сегодня вы сможете всем показать, как хорошо знаете свой организм и докажете, что действительно заботитесь о здоровье. Начинаем игру.

2 конкурс «Разминка»

Командам по очереди задаются вопросы о частях тела и внутренних органах.

А) Брат с братом через дорожку живут, а друг друга не видят (глаза).

Б) Всегда он в работе, когда говорим,

 А отдыхает, когда мы молчим(рот).

В) Между двух светил

 Я в середине один (нос).

Г) Один говорит,

 Двое глядят,

 Двое слушают (язык, глаза, уши).

Д) Красные двери в пещере моей.

 Белые звери сидят у дверей.

 И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

 Я с радостью белым зверям отдаю (губы, зубы)

Е) Двое идут, двое несут

 Третий говорит (ноги, руки, рот).

Ж) Когда сытый, он молчит.

 Когда голоден – урчит. (Желудок.)

З) Не часы, а тикает. (Сердце.)

За каждый правильный ответ 1 балл.

- Ребята, а почему надо умываться, дружить с водой и мылом?

**Дети:** быть красивыми, чистыми.

**Ведущий:** Вместе с грязью мы смываем микробы, а они очень маленькие и невидимые.

*Появляются микробы.*

**Микробы:** Мы такие, мы такие – вредные и грязные

 Мы микробы непростые, очень мы опасные.

 Мы – микробы, хорошо бы,

 Чтоб ты нас рукой потрогал.

*Поют на мелодию из кинофильма «Бременские музыканты»*

1. Мы микробы, бяки-буки,

Загрязним вас без труда.

Дай мне, мальчик свои руки,

Поселюсь там навсегда.

Ой, да-да, ой, да-да,

Приживусь там навсегда.

Ой, да-да. Ой, да-да, о-па!

1. Заберёмся на одежду,

В чашку, ложку и везде.

Поболеем вместе, мальчик,

Мы объявим бой воде.

Ой, да-да, ой, да-да,

Не нужна тебе вода,

Ой, да-да. Ой, да-да, о-па!

1. Мы пойдём с тобой в кроватку,

Будем лазать тут и там,

Ну, зачем нам душ и мыло?

Хорошо грязнулям нам.

Трам-там-там, трам-там-там,

Хорошо нам тут и там,

Трам-там-там, трам-там-там, о-па!

*Появляется Мойдодыр с большой мочалкой и полотенцем. Из многочисленных карманов белого халата видны расчёска, мыло, щётки и т.д.*

**Мойдодыр:** Где грязнуля? Покажите,

 К умывальнику ведите.

 Будем дружно отмывать

 И микробы разгонять.

**Микробы:** (цепляясь за мальчика)

 Нам самим так Коля нужен,

 Грязен он и с нами дружен.

**Мойдодыр:** Я вот вас сейчас водою

 И душистым мылом…

**Микробы:** Ой, быстрее убегаем**,** тают наши силы.

**Мойдодыр:** Правило от Мойдодыра

 Ты запомни навсегда:

 «Мочалка, мыло и вода –

 И от микробов нет следа!»

*Уходит.*

**Ведущий:** Замечательное правило у Мойдодыра. Запомните его ребята. А мы продолжаем наш КВН. И сейчас жюри объявит результаты 2-х конкурсов.

3 конкурс кроссворд «Здоровье».

Вы должны вписать в клеточки слова – отгадки. За правильно отгаданное слово 1 балл.

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна … (Зарядка).

1. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ).

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет … (Спорт).

1. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

1. В новой стене,

В круглом окне

Днём стекло пробито,

На ночь вставлено. (Прорубь).

1. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ -

Это мой … (Велосипед).

1. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих-

Что за кони у меня? (Коньки).

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно, … (Тренировка).

- В выделенных клетках у вас должно получиться слово «Здоровье»

Пока жюри подводит итоги мы проведём следующий конкурс.

Ребята, кто самый смелый и самый сообразительный в ваших командах? Конечно, это ваши капитаны. А теперь пришла пора сразиться и им.

4 конкурс «Конкурс капитанов» (блиц).

За одну минуту нужно ответить на большее количество вопросов.

1. В какое время суток нужно делать зарядку? (Утром).
2. Ледовая площадка. (Каток).
3. Она является залогом здоровья. (Чистота).
4. Сколько игроков в футбольной команде? (11).
5. Начало пути к финишу. (Старт).
6. Инструмент спортивного судьи. (Свисток).
7. Спортивный снаряд для перетягивания. (Канат).
8. Передача мяча в игре. (Пас).
9. Танцор на льду. (Фигурист).
10. В какой игре используются клюшка и шайба? (Хоккей).
11. Как называется игра с воланом? (Бадминтон)
12. Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
13. Боксёрский корт. (Ринг).
14. Спортивный переходящий приз. (Кубок).
15. Специалист по поднятию тяжестей. (Штангист).
16. Теннисная площадка. (Корт).
17. Чего не надо, если есть сила. (Ума).
18. Боксёрская трёхминутка.(Раунд).
19. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист).
20. Молодой спортсмен. (Юниор).
21. Предки кроссовок. (Кеды).
22. Передача мяча в игре. (Пас).
23. Какой вид спорта самый многочисленный? (Волейбол).
24. Как часто проводятся олимпийские игры? (Один раз в четыре года).

- Пока жюри подводит итоги… Ой, кто это к нам идёт?

*Появляются Волк и Заяц с накладными мускулами.*

**Волк и Заяц:** Мы великие спортсмены,

 Мы спортсмены – просто класс!

 Упражнения с гантелями мы делаем не раз.

*Делают упражнения с пластмассовыми гантелями.*

**Ведущий:** Что случилось, что случилось?

 Почему не получилось?

 Ваши упражнения лишь вызвали улыбку.

 Дадим горе-спортсменам ещё одну попытку?

**Волк и Заяц:** Поднимаем смело гири,

 Мы сильнее в целом мире!

 Опускаем гири наши,

 Видно, съели мало каши.

**Ведущий:** Ешьте кашу с молоком,

 Делайте зарядку.

 И тогда с мускулатурой

 Будет всё в порядке.

**Ученица:** Скажи, пожалуйста, Заяц, что ты ешь, чтобы быть здоровым и сильным?

**Заяц:** Я ем много вкусных-превкусных вещей: кириешки, чипсы, конфеты, мороженое.

**Ученица:** Нет, так нельзя. Лучше ешь больше овощей и фруктов. Там много витаминов. Они тебе помогут вырасти и стать сильным.

**Ученик:** А я знаю, почему Серый Волк такой слабый. Я видел, как он курил в мультфильме.

**Ведущий:** Какой позор! Замечу непременно-

 Курить всем вредно, а особенно спортсменам.

**Волк:** Мне учитель физкультуры

 Это долго объяснял:

 От куренья заболеешь, -

 Так вчера он мне сказал.

 И оставят тебя силы,

 Станешь бледным, некрасивым.

 Твои зубы пожелтеют,

 Мускулы все ослабеют.

**Ведущий:** Да, ты с куреньем поспешил.

 Но теперь ты что решил?

**Волк:** Лучше, братцы не курить,

 Быть здоровым, сильным.

 И рекорды все побить,

 И стать олимпийцем! *Уходят.*

**Ведущая:** А сейчас я приглашаю всех будущих олимпийцев на спортивную зарядку.

*Дети встали.*

Раз, два – мы считаем

И шагаем, и шагаем.

Три – четыре, три – четыре,

Руки в стороны пошире.

А теперь все потянулись,

Оглянулись, улыбнулись.

Покачали головой,

Ай-ай-ай, ой-ой-ой!

Вместе дружно все присели,

Потом встали, полетели.

И попрыгали прыг-скок,

Как кузнечик на листок.

И похлопали в ладоши,

Ты – хороший, я хороший!

- И наконец я объявляю последний конкурс.

5 конкурс «Домашнее задание» на тему: «Со здоровьем дружен спорт».

Конкурс оценивается в 5 баллов.

- Пока жюри подводит итоги, а у нас Частушки.

1. Школьник, спортом занимайся

 И здоровым оставайся!

 Без болезней будешь жить,

 Время с пользой проводить.

2. Волейбол, хоккей, футбол –

 Забивай-ка дружок, гол!

 Проявляй свою сноровку,

 Занимайся тренировкой!

 3 . Рано утром на зарядку

 Становитесь по порядку

 Вправо, влево повернись,

 Своим ножкам поклонись!

1. Санки, лыжи и коньки-

Все зимой они ловки!

Для ребят незаменимы,

Даже взрослыми любимы!

1. Начинается игра,

Очень рада детвора.

Любит спортом заниматься

И здоровьем наполняться!

1. Бег на месте, бег на месте

И двумя ногами вместе!

Приседай и растянись,

За здоровье ты держись!

1. Чемпионом хочу стать

И рекорды побивать!

Буду я тренироваться,

Никогда не отвлекаться!

1. Виды спорта все важны,

Для здоровья нам нужны!

Выбирайте, чем заняться,

В спорте нужно закаляться!

1. Мы ребята озорные,

Закалённые такие.

Будем спортом заниматься

И успехов добиваться!

**Ведущий:** Давайте подведём итоги нашего КВНа.

*Подводятся итоги, награждаются команды.*

- Каждый человек должен заботится о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Это не так сложно, если выполнять правила здорового образа жизни.