**Программное содержание:**

•         Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни

•         Совершенствовать знания детей о профилактике простудных заболеваний

•         Тренировать детей в самостоятельном использовании самомассажа

* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезной
* воспитывать устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного здоровья, расширять кругозор детей.
* Воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим
* Углубить знания детей и родителей о здоровьесберегающих компонентах.

**Оборудование**: Птица Здоровья ( нарисованная), эмблемы команд, картинки с лекарственными растениями, предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, мочалка, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) , продукты: сухарики, лимон, пепси-кола, морковь, листы бумаги в виде перьев павлина, фломастеры.

**Ведущий** : Здравствуйте, уважаемые родители и дети. Сегодня мы с вами собрались, чтобы провести КВН « Мы здоровью скажем «ДА!» Когда об этом узнала волшебная Птица Здоровья, она прилетела к нам, чтобы посмотреть, много ли вы знаете о здоровье. Посмотрите, какая она красивая. Птица рассказала мне одну легенду:

“Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? (*Здоровье спрятано в самом человеке*)

Совершенно верно, один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе, в каждом из нас.

Наш КВН собрал друзей:  
                  Родителей и их детей,  
                  Доброжелательных гостей  
                  Со всех краев и областей.

Улыбки вам дарить не лень?  
                     Так улыбайтесь каждый день!  
                     Здоровый смех полезен  
                     Спасает от болезней.

Гость :А-а-пчхи!

(Входит доктор )  
**Доктор:** Здравствуйте, врача вызывали? У кого здесь голова болит и  в горле першит?  
**Ведущий:** Здравствуйте, доктор! У нас все здоровы. К тому же наши дети и взрослые знают, что больным в детский сад приходить нельзя, можно заразить других.  
**Доктор:** А я принес все необходимое для лечения. (Вытаскивает из сумки таблетки)  
**Ведущий:** Это хорошо, что у вас есть лекарства на все случаи жизни. Но наши дети стараются обходиться без них.  
**Доктор:** Как без лекарств? Медицина – это серьезная наука. Для лечения болезней рекомендуется применять различные препараты.(Доктор рассказывает о признаках простуды и гриппа)

Ведущий: И совсем не обязательно. Можно выполнять вот такие не сложные движения:

**Чтобы горло не болело**, *Поглаживают ладонями шею*

**Мы его погладим смело**. *мягкими* *движениями сверху вниз.*

**Чтоб не кашлять, не чихать**, *Указательными пальцами*

**Надо носик растирать**. *растирают крылья носа.*

**Лоб мы тоже разотрем**, *Прикладывают ко лбу ладони*

**Ладошку держим козырьком**. *козырьком» и* *растирают его*

*движениями в стороны – вместе.*

**«Вилку» пальчиками сделай**, *Раздвигают указательный и*

**И массируй ушки смело**. *средние пальцы и растирают*

*точки перед и за ушами*

**Знаем, знаем – да-да-да!-** *Потирают ладони друг о друга.*

**Нам простуда не страшна!**

**Ведущий:** Уважаемый доктор! Оставайтесь. Приглашаем принять участие в нашем КВН "Мы здоровью скажем "Да". Думаем, что наши ребята помогут ответить на многие ваши вопросы.  
 Команды! Вы готовы поприветствовать друг друга.  
**Команда родителей «Знайки»:** Пусть победит сильнейший,  
                                           Девиз наш "Спорту – да!"  
                                           Играть в веселый КВН   
                                           Готовы мы всегда.  
  
**Команда детей « Почемучки»:** Игру мы начинаем  
                                             И верим в наш успех  
                                              Соперников приветствуем  
                                              Девиз наш "Спорт и смех"

**Ведущий:** Желаем командам успехов!

***Конкурс 1 -«Разминка»***

Стоит в лесу кудряшка-

Белая рубашка,

В середине золотая,

Кто она такая?

Ведущий: Ромашка - это название переводится как "милая простота". Давным-давно приехала она к нам из далекой Америки. Раньше она была обыкновенным сорняком.

Если случится тебе простудится.

Появится кашель, поднимется жар.

Придвинь к себе кружку, в которой дымится

Слегка горьковатый, душистый отвар.

Тонкий стебелек у дорожки,

На конце его сережки.

На земле лежат листки-

Маленькие лопушки.

Нам он как хороший друг,

Лечит ранки ног и рук.

**Ведущий**: Существует легенда о том, как были открыты целебные свойства подорожника. Лежат на дороге две змеи, греясь на солнышке. Вдруг из-за поворота выехала телега. Одна змея успела уползти, а другая нет. Люди остановились и увидели, как та змея, которая уползла, принесла раненой листик подорожника, и через некоторое время они вместе скрылись с глаз.

С названием простым и тревожным

Зовущим за отчий порог

Невзрачный цветок - подорожник

Растет у российских дорог.

И важно, что путникам раны

Умеет цветок врачевать.

Листок оторви осторожно

И жгучую боль утали

Невзрачный цветок - подорожник

Да как же растешь ты в пыли?

Если вдруг зуб заболел, глаз воспалился, пальчик порезал, сердце болит- он поможет!

**Конкурс 2 -"Эрудит"**  
 Члены команд поочередно отвечают на вопросы.

1. –(д.) Какую помощь надо оказать человеку, если у него болят зубы? (Отправить его к стоматологу)
2. –(д.) Какие органы помогают нам узнать, что трава  зеленая, а помидор  красный? ( Органы зрения – глаза)
3. –(д.) С помощью каких органов мы узнаем, что нас зовут обедать? (С помощью органов слуха – ушей)
4. –(д.) По каким признакам можно определить, что человек простудился?
5. – (р.) По каким признакам можно узнать, что человек ушиб колено? (Течет кровь, колено опухло, болит, повреждена кожа, трудно наступать на ногу)
6. –(р.) Как вести себя, чтобы не позволить микробам проникнуть в организм?
7. –(р.) Как правильно ухаживать за зубами?
8. –(р.) Как нужно готовиться ко сну?
9. –(р.) Как человек выражает радость?
10. –(д.) Вы идете гулять в жаркий летний день, как нужно одеться?

### ****Конкурс капитанов.-3**** «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.  Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

### Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.   (Мыло)

 Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит.      (Зубная щетка)

И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет. (Зеркало)

Лёг в карман и караулю –   
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,   
Не забуду и про нос. ( носовой платок)

На себя я труд беру:   
Пятки, локти с мылом тру,   
И коленки оттираю,   
Ничего не забываю. ( мочалка)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. (Щетка)

**Конкурс 4-"Полезные продукты"**

Командам предлагаются по одному полезному и вредному продукту: сухарики- лимон, пепси-кола- морковь. Объяснить, какой продукт полезен, а какой вреден и почему.

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**Конкурс 6-"Музыкальный"**  
**Ведущий:** Здоровье – это движение. Сейчас команды продемонстрируют свое умение ритмично двигаться.

**Конкурс 7-« Домашнее задание»**

**Ведущий:** Уважаемые команды! Сегодня посмотреть на наш КВН прилетела Птица Здоровья. Но пока она летела, перья с ее хвоста разлетелись, а рисунок от дождя смылся . Для того, чтобы все вокруг были здоровы, необходимо вернуть птице перья. Давайте вспомним, что же необходимо для здоровья (личная гигиена, правильное и здоровое питание, занятия спортом). Давайте нарисуем на перьях все, что мы перечислили и вернем их Птице Здоровья.

(После рисования родители и дети приклеивают перья к хвосту птицы)

**Заключительный этап**

***Ведущий****:* Пришло, пожалуй, время подвести итог, хоть каждый из нас сделал всё, что мог. Прошли вы с честью испытанья! И наши сложные задания. Птица Здоровья благодарит вас и дарит эти фрукты из волшебного сада Здоровья.

**Родитель**: А из них можно приготовить замечательный фруктовый салат! Он и вкусный, и полезный. Я как раз знаю один очень интересный рецепт. Хотите, расскажу?

( После приготовления родители и дети приглашаются к столу).