**КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»**

 **(для детей подготовительной к школе группы с нарушением зрения)**

**Программное содержание:**

**Образовательные:**

- систематизировать знания детей о средствах личной гигиены,

- закреплять знания детей о правилах сохранения позвоночника в здоровом состоянии,

- формировать понятие о здоровой пище через  игру  «Дерево Здоровья»

**Развивающие:**

- развивать память, воображение, логическое мышление и сообразительность,

- способность к умозаключению при отгадывании загадок о предметах личной гигиены

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей стремление быть здоровым;

- воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам

- воспитывать коммуникативные навыки: вступать в контакт с помощью улыбки,

действовать сообща.

                                                     **Методы и приёмы:**

**Словесные**: загадки, поощрение, видеозапись  вопросов героев сказки и т.д.

**Наглядные**: рассматривание разрезных картинок «Продукты для здоровья»», волшебной шкатулки.

**Практические**: составление «Дерево здоровья», выполнение движений физкультминутки, дыхательной гимнастики, упражнения с шариками Су-Джок и карандашами

                                           **Материалы и оборудование:**

1. Мультимедийная установка
2. Запись музыкальной заставки к игре КВН, музыка к песням и танцам
3. Эмблемы команд: «Крепыши» и «Здоровячки»
4. Яблоки (12шт), 2 корзины
5. 2 набора картинок для дерева Здоровья, 2 дерева
6. «Волшебная шкатулка», скакалка, мячик,
7. Картинки с изображением глаза, рук, лёгких
8. Тоннели для игры, муляжи овощей и фруктов
9.

**Дети заходят в зал под музыку и встают в 2 колонны**

**Звучит заставка к игре КВН**

Воспитатель:  Внимание! Внимание! Мы начинаем КВН.  Все мы хотим быть здоровыми, сильными, красивыми. Сегодня мы попробуем разобраться, что поможет нам такими стать. В нашей игре участвуют две команды: «Крепыши» и «Здоровячки». Давайте поприветствуем друг друга с помощью улыбки.

Команда «Крепыши» «передаёт улыбку»  и говорят приветствие:  **«Быть здоровым – это модно»**

 Команда «Здоровячки» приветствует улыбкой команду «Крепыши» и говорят приветствие: **«Где здоровье, там и я. Со здоровьем мы друзья»**

   Воспитатель: Ребята, у нас сегодня в гостях ваши родители! Поздоровайтесь с ними  душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому, что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”. А еще есть поговорка: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу». Давайте  повторим и запомним  эту пословицу. Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. Сегодня мы поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье.

**Дети садятся  по разным сторонам зала**

Воспитатель:  Ребята, сегодня  задания и вопросы вам будут задавать ваши знакомые - герои сказок. За каждый правильный ответ команда получает яблоко. В конце посчитаем яблоки и выясним, кто победил. Итак, мы начинаем.

**Звучит заставка КВН**

 Закройте глаза. Первый вопрос вам задаёт **Мойдодыр  (на экране герой мультфильма)**

Мойдодыр: Ребята, скажите пожалуйста, как вы понимаете выражение «Чистота – залог здоровья»?

Дети: необходимо соблюдать чистоту тела, рук, продуктов, чтобы микробы не проникли в организм.

Воспитатель: Правильно! Для того,  чтобы   успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Загадайте друг другу загадки про них.

**Загадки команды «Крепыши»**

1. Ускользает, как живое, но не выпущу его. Белой пеной пениться, руки мыть не ленится

2. Волосистою головкой в рот она влезает ловко и считает зубы нам по утрам и вечерам.

3. Вот какой забавный случай: поселилась в ванной туча. Дождик льётся с потолка мне на спину и бока. До чего ж приятно это! Дождик тёплый, подогретый. На полу не видно луж, все ребята любят….

**Загадки команды «Здоровячки»**

1. - А о ком я расскажу? – говорит дорожка - Два вышитых конца, помойся немножко. Чернила смой с лица! Иначе ты и в полдня испачкаешь меня.

2.  Лёг в карман и караулит рёву, плаксу и грязнулю. Им утрёт потоки слёз, не забудет и про нос.

3.  Хожу – брожу не по лесам, а по усам и волосам. И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей.

Воспитатель предлагает определить, сколько яблок положить в корзину каждой команде

Воспитатель: Закройте глаза. Вам задаёт вопрос **Крош  (на экране герой мультфильма)**

Крош:  Я очень люблю бегать и скакать. Движение – это жизнь! Предлагаю вам побегать и собрать фрукты для витаминного морса.

    **Эстафета «Собери фрукты»**      - тоннели, фрукты в корзинке, кастрюля

Воспитатель: Закройте глаза. Следующий вопрос от вашего хорошего знакомого….. Робина Бобина**( заходит Робин Бобин: папа ребёнка)**

Робин Бобин: Здравствуйте, ребята! Вы все знаете, что у меня всегда болит живот. Может, я что-то вредное ем…и, вообще, зачем нужна еда?

Дети:     С едой мы получаем вещества нужные для роста и правильной работы всего организма

Робин Бобин: Какие вещества организм получает с едой?

Дети:     Белки, жиры и углеводы и витамины

Робин Бобин: Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья». Помогите мне  вырастить  чудо-дерево – дерево Здоровья

                                    **Игра «Дерево Здоровья»**

 (по очереди берут карточку с полезными овощами и фруктами и  развешивают на дереве. Остаётся несколько карточек)

Воспитатель:   - Почему на дереве выросла морковь?

                         - Какой витамин в свекле?

                          - Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

        «Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».

Робин Бобин: «А почему вы эти карточки не повесили на дерево?»

                                         Дети объясняют

Ведущий:  Любит ежонок вишнёвый компот и молоко с удовольствием пьёт. А газировку не пьёт никогда – очень колючая эта вода!  Красивое и полезное дерево получилось. Каждая команда получает по яблоку. Ребята, скажите Робину Бобину, какие есть золотые правила питания для того, чтобы никогда не болел живот.

1. Главное – не переедать!
2. Есть пищу в одно и то же время,
3. Есть свежеприготовленную пищу, которая соответствует потребностям организма.
4. Тщательно пережёвывать пищу, не спешить глотать.

Воспитатель: Вот тебе на память эти золотые правила. Будь всегда здоров!

                         (даёт Робину Бобину плакат с правилами)

Робин Бобин:  Спасибо, ребята. Я всё запомнил. Теперь у меня никогда не будет болеть живот.     (уходит)

Воспитатель:           Каждая команда получает по 1 яблоку.   Закройте глаза. К вам обращается…….. **Незнайка            ( на экране герой мультфильма)**

Незнайка: Здравствуйте, друзья! У меня случилась беда: стала болеть спина. Вы много раз мне помогали! Скажите, что вредно для позвоночника?

«Крепыши»  - Сидеть неправильно

Воспитатель:  Как нужно беречь позвоночник?

«Здоровячки» - Заниматься физкультурой

Воспитатель:  Что такое правильная осанка?

ВСЕ:  - Голова прямо, плечи разведены, грудь слегка вперёд, живот втянут, ноги прямые

Воспитатель: Ребята, покажите, как можно развивать гибкость позвоночника?

**Дети выполняют  специальные физические упражнения под музыку**

Я позвоночник берегу,                - наклон корпуса вправо – влево

И сам себе я помогу.                   – ладони скользят по туловищу от подмышек до колен

Всё выполню я по порядку          - ставят руки на пояс, поднимают и опускают плечи

Сначала делаю зарядку,

Нагнусь,                                         - наклон вперёд

Прогнусь, - слегка прогибаются назад

И выпрямлюсь,                              - встать прямо

И вправо, влево наклонюсь.*–*наклон корпуса вправо, влево

С друзьями поиграю в мяч,           - бег на месте

Он весело помчится вскачь.          - прыжки

И за столом я посижу.                    – сделать «полуприсяд», сложить руки

                                                            «полочкой» перед грудью

       И телевизор погляжу                     - встать прямо, руки опустить

      Но буду помнить я всегда:             - положить правую руку на правое плечо

      Должна прямою быть спина!         - левой рукой пытаться сцепиться с

                                                                  правой за спиной, сделать «замок».

 Воспитатель: Не забывайте, что прямая спина, правильная осанка, обеспечивают хорошую работу всех органов (в том числе сердца, легких, желудка).  Каждая команда получает по яблоку. Закройте глаза.

А сейчас вас приветствуют……  **«Бременские музыканты»        (на экране герои  мультфильма)**

Бременские музыканты: Мы очень любим петь и танцевать. Пение развивает лёгкие, закаляет горло, а танцы укрепляют мышцы ног и помогают координировать движения рук и ног. А вы любите танцевать?

Воспиатель: Ребята, подарите Бременским музыкантам и нашим гостям танец

**Танец «Чимби-римби»**

Воспитатель: Молодцы, каждая команда получает по яблоку.  Закройте глаза. С вами хочет поговорить**……. Буратино     (на экране герой мультфильма)**

Он очень стесняется, а писать только учится, поэтому его задания командам  в картинках

     (на экране появляются по очереди картинки: глаза, руки, лёгкие, глаза)

Для команды «Крепыши» -  картинка  «глаза»

Дети выполняют видеогимнастику для глаз «Тигр вышел погулять»  **(на экране)**

 Для команды «Здоровячки» -  картинка «руки»

Дети выполняют упражнения с карандашами: по очереди взять двумя пальцами по карандашу (всего у каждого 5 карандашей)

 Для команды «Крепыши» - картина «руки»

Дети выполняют упражнения  с шариками Су-Джок

 Для команды «Здоровячки» - картинка «лёгкие»

Дети выполняют дыхательную гимнастику по А.Н.Стрельниковой   **(на экране): «погоны», «насос»**

Воспитатель: Молодцы. Каждая команда получает по яблоку. Настала пора посчитать, сколько яблок заработала каждая команда.   (считают ).   Победила дружба и… здоровье

Дети  выходят в одну линейку. Каждый ребёнок читает строчку о здоровье.

По утрам ты закаляйся,  водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров. Тут не нужно лишних слов.
Хорошо здоровым быть! Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну, м купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться, спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,  в тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,  красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнёте жить! Здорово здоровым быть!!!                                    **- все вместе**

Воспитатель: А сейчас вас ожидает ещё один сюрприз. Закройте глаза….  (Звучит музыка)

**На экране появляется…..         золотая рыбка.**

Золотая рыбка: Здравствуйте, ребята! Я вам приготовила два подарка, которые необходимы для занятий спортом! Растите крепкими и здоровыми!

Воспитатель: Подарки от золотой рыбки лежат в волшебной шкатулке. Как вы думаете, что там?                              - ответы детей (мяч, скакалка)

Посмотрите, ребята, а золотая рыбка ещё один подарок вам сделала. Собранные вами фрукты она превратила в настоящий витаминный морс. Придёте в группу и выпьете его.

                                        (на столе вместо кастрюли стоит кувшин с морсом)

Вы подарки получили, а вот ваши родители нет. Думаю, они тоже заслужили подарок за внимание и терпение.  Для вас, уважаемые и дорогие наши родители  небольшой музыкальный подарок.

**Песня «О воспитателях»,      Танец «Дружба»**

Воспитатель: На прощание наши девочки дарят вам танец «Цыганочка» босиком

  **Танец «Цыганочка» (босиком)**