

КВН в здоровом теле - здоровый смех!

Цель: Способствовать воспитанию здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности.
3. Развивать навыки сотрудничества.
4. Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

Первая ведущая: Здравствуйте, дорогие зрители и уважаемые гости. Мы начинаем самую весёлую игру - КВН. Тема сегодняшней игры “В здоровом теле - здоровый смех!”

А знаете ли вы, что это за слово такое “Здравствуйте?”, почему его произносят во время встречи? Кто объяснит? Верно. Это знак приветствия, знак доброго уважения людей друг к другу. Означает оно пожелание здоровья. Здравствуй! То есть будь здоров, не болей. Будь здоров, не болей - это просьба всех людей.

Сейчас, я Вам прочитаю старую легенду.

Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А 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. И самый мудрый 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!

Ребята, где Боги спрятали здоровье.

- Если оно внутри нас, мы можем его сберечь? “Здоровье свыше нам дано, учись всегда беречь его”.

Вторая ведущая: Есть ещё одно мудрое изречение: “Никто не позаботится о твоём здоровье лучше, чем ты сам!” Сегодня наш КВН посвящён здоровью, чтоб в здоровом теле был здоровый смех! В нашем КВН принимают участие две команды.

Ученик:

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в зал на КВН к нам пришёл!

Пусть дождик осенний стучит к нам в окно,

Но в зале у нас тепло и светло!

Вторая ведущая: Мы рады приветствовать участников игры: команду «Здоровяки» и команду «Неболейки». Мы приветствуем наших уважаемых гостей и многоуважаемое жюри.

Первый конкурс «Приветствие»

«Здоровяки»

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо,
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
Если любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.

«Неболейки»

Если мыть не хочешь уши,
И в бассейн не ходишь ты,
И с зарядкою не дружишь –
Так здоровья и не жди.
Нужно, нужно по утрам и вечерам
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься
Быть здоровым постараться
Это нужно только нам!

«Приветствие жюри»

«Здоровяки»

Очи черные, очи жгучие
О жюри, жюри, о могучие!
Пожалейте нас, в этот трудный час
Выступаем мы только в первый раз
«Неболейки»

Мы справедливых ждем решений
Единства взглядов, мыслей, мнений
Вглядитесь зорче в лица наши
Мы – всех милей, умней и краше

«Приветствие соперникам»

«Здоровяки»

Привет, соперники-друзья!
Задора в нас не меньше,
Если победу поделить нельзя
Пусть победит сильнейший!

«Неболейки»

Соперники, соперницы,
Приветствуем мы вас,
Хотите будьте первыми,
Но только после нас.

Звучит мелодия песни КВН

Мы начинаем КВН!
Для чего?
-Для кого ?
Чтоб не осталось в стороне
Никого!

Никого!

Пусть не решить нам всех
проблем,
Не решить всех проблем,
Но станет радостнее всем,
Веселее, станет всем!

Первая ведущая:

Скажите, пожалуйста, уважаемые участники, с чего прежде всего должно начинаться утро каждого человека, заботящегося о своём здоровье? Конечно же с зарядки. И наш **второй конкурс называется “Утренняя зарядка”**.

Команды показывают под музыку комплексы утренних зарядок.

Ученица: Я делаю “мостик”, “затяжку”, “шпагат”.

Не стала бояться драчливых ребят,
Ведь стала я ловкой, и быстрой, и сильной.
Сосед мой по парте сказал, что красивой.
Гимнастика - женский особенный спорт.
И каждая девочка может рекорд
Поставить однажды и стать чемпионкой.
Гимнастикой все занимайтесь. девчонки!

Вторая ведущая: Поговорим о тайнах питания. Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень – то задумываемся, что наше питание - одно из таинств природы.

Первая ведущая: Зачем человек ест? Да затем, что если он не будет питаться, то будет хилым, слабым, у него не будет сил, чтобы двигаться. Если не топить печку дровами - она не даст тепла. Так и организм человека: если не питаться - не будет энергии для осуществления жизнедеятельности.

Вторая ведущая: Чего мы только не едим! Вкусное - и не очень, полезное - и не совсем. Наша пища должна быть здоровой, а питание - правильным.

Первая ведущая: Побольше овощей и фруктов, молочных продуктов. Поменьше - конфет, чипсов, пирожных, газированных напитков.

Вторая ведущая: О продуктах питания говорить можно очень долго. Но ведь у нас КВН. Продолжаем игру.

(Звучит мелодия на мотив “Говорят мы бяки - буки” из мультфильма “Бременские музыканты”. Выходят микробы и поют):

1. Мы - микробы гриппа бяки.
Размножаться мы хотим.
Все сдаются нам без драки,
Всех мы быстро заразим.
Заразим, заразим -

Никого не пощадим.
Заразим, заразим - Эх - да!

2. Каждый год зимой приходим,
Заставляем всех чихать.
Вам здоровье мы попортим,
Всех загоним мы в кровать.
Все в кровать, все в кровать,
Всем болеть и всем чихать! (2 раза)

3. Говорят мы бяки - буки,
Как выносит нас земля,
Дайте только пищу в руки,
Мы испортим всё не зря.
Ой - ля - ля, ой - ля - ля
Как выносит нас земля,
Ой - ля - ля, ой - ля - ля
Ух, ты! Еда! (хотят забрать сок и апельсины со стола)

Первая ведущая: Остановитесь! Кто вы?

Первый микроб:

А разве вы нас не узнали? Я - сахарин! Я живу в жевательной резинке!

Второй микроб:

А я - аспартам! Мой домик в чипсах! Они такие вечные, благодаря мне, что их даже мыши не едят!

Третий микроб:

А мой домик в газированной воде. Я - углекислота. Я так люблю шипеть и булькать в ваших животиках!

Вторая ведущая: Я всё поняла. Вы хотите испортить наше здоровье, чтобы у нас болел желудок, кишечник. Мы вас прогоняем. Уходите немедленно.

Первый микроб:

Нам лучше затаиться и подождать, что будет дальше.

(Микробы уходят, прячась).

Первая ведущая: Микробов мы прогнали на время. А сейчас я хочу задать вопрос нашим гостям. Скажите, пожалуйста, что чаще всего мы видим по телевизору? Конечно же, рекламу. Вот и наши команды приготовили для нас рекламу. Итак **третий конкурс "Реклама"**.

(Рекламу показывает команда "Здоровяки". Идёт Красная Шапочка, навстречу ей Волк).

Волк: (широко улыбаясь) Привет, Красная Шапочка! Как поживаешь? Давно не виделись!

Красная Шапочка: Здравствуй, Волк! Ух ты, какие у тебя зубы! Такие белоснежные!

Волк: Я теперь никого не ем. Только овощи и фрукты! И всегда со мной "Кедровый бальзам"(показывает).Бобриха подарила! Зубы будут белые и зайчата целые! Ну, я пошёл, привет бабушке! А это тебе от меня подарок! (даёт ей тюбик зубной пасты и уходит).

Красная Шапочка (читает на тюбике): Не удивляйся сегодня ты волчьим зубам, возьми белоснежный "Кедровый бальзам" и живи с улыбкой. Спасибо, Волк! (Уходит).

(Рекламу показывает команда "Неболейки").

(Выходит мама, тащит за руку ребёнка. Он в футболке, держит в руках футбольный мяч. В её руках рубаха вся в пятнах грязи).

Мама (сердито): Ну что же ты так испачкал рубаху, что мне теперь с ней делать? Её уже ничем не отстираешь! А сам то на кого похож? (Ребёнок стоит, опустив голову, вдруг он радостно улыбается, в "дверь" заходит тётя Ася).

Ребёнок: Ой, мама, смотри, тётя Ася приехала!

Тётя Ася: Ну, мои дорогие, что за проблема у вас?

Мама: Да вот посмотрите, что наделал этот сорванец! (Показывает грязную рубаху.)

Тётя Ася (достаёт книжку К.И. Чуковского "Мойдодыр" и говорит): Только сказка "Мойдодыр" поможет стать вашему ребёнку бережливым и аккуратным.

Вторая ведущая: Мы посмотрели конкурс реклам. А сейчас **четвёртый конкурс капитанов.**

Первая ведущая: Я задам капитану команды “Здоровяки” 5 вопросов, капитан должен быстро мне ответить “да” или “нет”.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Нет).
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет).
3. Правда ли, что и зимой надо проветривать комнату? (Да).
4. Правда ли, что морковь замедляет старение? (Да).
5. Правда ли, что руки надо мыть два раза в день? (Нет).

Вторая ведущая: Я задам капитану команды “Неболейки” 5 вопросов, капитан должен быстро мне ответить “да” или “нет”.

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет).
2. Правда ли, что режим дня совершенно не нужен ребёнку? (Нет).
3. Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (Да).
4. Правда ли, что зубы чистить надо только утром? (Нет).
5. Правда ли, что овощи и фрукты перед употреблением нужно обязательно тщательно мыть? (Да).

Первая ведущая: Последний конкурс нашего КВНа конкурс “Домашнее задание”. Команда “Здоровяки” покажет нам сказку “Репку на новый лад”.

1-й рассказчик: Возле дома огород.

Бабка с внучкой у ворот.

Жучка-хвост колечком-

Дремлет у крылечка.

1-й рассказчик: На крыльцо выходит дед,

Он в большой тулуп одет.

Из открытого окна

Деду музыка слышна:

Песенка про зарядку.

Дед: У меня здоровье крепкое,

Посажу-ка лучше репку я.

1-й рассказчик: Лопату берет.

Идет в огород.

Бабка: И у бабки без зарядка,

Слава Богу, все в порядке!

1-й рассказчик:

Рот разевает,

Громко зевает.

Внучка: Клонит внученьку ко сну:

С понедельника начну!

1-й рассказчик: На лавку садится,

Заплетает косицу. (Бабка и внучка садятся на лавку).

Выходят Жучка и Кошка.

Жучка: Поиграем лучше в прятки!
Кошка: Обойдёмся без зарядки!
2-й рассказчик: Жучка за Кошкой,
Кошка в окошко. (*кошка и жучка прячутся в домик*)
Выходит Мышка в спортивных штанишках,
майка на теле, в лапках гантели.
Мышка: Раз и два! И три – четыре!
Стану всех сильнее в мире!
Буду в цирке выступать –
бегемота поднимать!

2-й рассказчик: Бегаёт, прыгает, лапками дрыгает.

Дед: Ох, умаялся с утра. (Уходит.)

Бабка: Да и мне на печь пора. (Уходит.)

(Звучит мелодия Песенки про зарядку).

2-й рассказчик: На крылечке снова дед.
Видит репу в огороде.
И себе не верит вроде.
Встал он возле репки –
репка выше кепки.
Из открытого окна
та же музыка слышна.

(Звучит мелодия Песенки про зарядку).

Дед: Эх, бульдозер бы сюда,
без него – совсем беда!

2-й рассказчик: Тянет – потянет, вытянуть не может.

Дед: Где ты, бабка?

Бабка: Я сейчас! Ай да репка удалась!

2-й рассказчик: Бабка за дедку, дедка за репку.
Тянут – потянут, вытянуть не могут.

Дед: Как тянуть? С какого боку?

Выйди, внучка, на подмогу!

2-й рассказчик: Внучка за бабку, бабка за дедку,

дедка за репку, тянут-потянут,

вытянуть не могут...

Внучка: Ломит спинку, ноют ручки.

Нет, не справиться без Жучки.

2-й рассказчик: Жучка за внучку,
Внучка за бабку, бабка за дедку,
дедка за репку, тянут-потянут,
вытянуть не могут ...

Жучка: Разбудить придётся Кошку.

Пусть потрудится немножко!

2-й рассказчик: Кошка за Жучку, Жучка за внучку,
Внучка за бабушку, бабушка за дедушку,
дедушка за репку, тянут-потянут,
вытянуть не могут ...

Бабушка: Мышку кликнуть бы на двор.

Кошка: Мышку звать? Какой позор!
Мы пока и сами, кажется с усами.

2-й рассказчик: Тут из норки Мышка прыг,
ухватилась за турник.

Мышка: Чем топтать без толку грядку,
становитесь на зарядку!
Чтоб за дело браться,
надо сил набраться.

2-й рассказчик: Все выходят по порядку,
дружно делают зарядку.

Мышка: Быть здоровым, быстрым, ловким
Нам помогут тренировки
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!
Что такое физкультура?
Тренировка и игра!
Что такое физкультура?
Это физ -, и - куль-, и –ту-, и –ра!
Руки вверх, руки вниз-
-Это физ-
Крутим шею, словно руль,-
- Это –куль-
Ловко прыгай в высоту-
-Это –ту-.
Бегай полчаса с утра-
-Это –ра.
Занимаясь этим делом,
Станешь ловким, сильным, смелым
Плюс хорошая фигура
Вот что значит физ-куль-ту-ра!
Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.
И мы уже сегодня
Сильнее, чем вчера
Физкульт-ура!
Нам пилюли и микстуру
И в мороз, и в холод
Заменяют физкультура
И холодная вода.

Внучка: По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Бабка: Влево – вправо, влево – вправо,
получается на славу!

Дед: Мы на месте пошагаем.
Сказку нашу продолжаем.

Дедка и другие выстраиваются друг за другом, чтобы тянуть репку.

Мышка: Встали! Выдохнуть, вдохнуть!
А теперь пора тянуть.

Репка: Мышка за кошку, Кошка за Жучку, Жучка за внучку,
Внучка за бабушку, бабушка за дедушку,
дедка за репку Вытянули меня, репку!

Вторая ведущая: Команда “Неболейки” покажут нам две сценки.

(На сцену выходит мальчик, он играет. Затем выходит мама с большими и страшными накладными ногтями. Она рассматривает свои ногти).

Мама: Кто когтей не чистит и не подстригает,

Тот своих знакомых здорово пугает.

Ведь с ногтями грязными, длинными и острыми

Мальчик: Могут очень просто вас перепутать с монстрами.

(Мама и мальчик убегают. На сцену выходят мама с планшетом и мальчик с мячиком. Мальчик пытается “оторвать” маму от планшета, мама отмахивается).

Первый родитель: Грустно и совсем не круто,

Если лучший друг компьютер.

Не садись за монитор,

А иди гулять во двор.

Второй родитель: Лучшие друзья на свете,

Не компьютеры, а дети!

(Исполнители сценки уходят. Появляются микробы).

Первый микроб: Все сдаются нам без драки,

Всех мы быстро заразим.
Заразим, заразим -
Никого не пощадим,
Заразим, заразим - Эх - да!
Второй микроб: Каждый год зимой приходим,
Заставляем всех чихать.
Вам здоровье мы попортим,
Всех загоним мы в кровать,
Все в кровать, все в кровать,
Всем болеть и всем чихать!

Два микроба (вместе): Все в кровать, все в кровать -

Кашлять и чихать!

(Входят доктор и медицинская сестра, которых играют ребята)

Доктор: Чтобы всем не заболеть.
Нужно маски нам надеть. (Микробы пятятся назад).

Медсестра: Чтоб микробов победить
И температуру сбить,
Надо чай с малиной пить.
И больного уложить.
Мёд поможет с молоком,
Тёплым и приятным,
И накройте потеплей
Одеялом ватным.

Доктор: Сон при гриппе - лучший лекарь,
Также тёплое питьё.
Следует сходить в аптеку -
Витаминов там полно.
Витамины есть во фруктах,
Ягодах и овощах.
Ешьте их как можно больше.
Разобьём микробов в прах!

(Микробы от страха отступают и убегают).

Первая ведущая: Мы заканчиваем наш КВН. Пока жюри подводит итоги, выполним зарядку под песню "Солнышко лучистое".

Эй, Лежебоки, ну ка вставайте! На зарядку выбегайте,
Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись
Начинаем! Все готовы? Отвечаем – Все готовы!
Отвечаем , все здоровы?! Отвечаем – все здоровы!
Становитесь по порядку, на весёлую зарядку.
Приготовились, начнём и все вместе подпоём.
Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать! Вот так вот.

Припев:

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Ещё раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все разрабатываем руки! Нет места больше скуки!

Все разрабатываем плечи, чтоб в походе было легче!

Все разрабатываем ноги, чтобы не уставать в дороге.

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее.

Солнышко лучистое, любит скакать,

С облачка на облачко перелетать! Вот так вот.

Первая ведущая: Слово предоставляется нашему жюри. (Жюри объявляет итоги игры).

Вторая ведущая: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Пусть ваше здоровье будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаем вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни! (Исполняется общая песня).

Звучит фонограмма песни “Листья жёлтые над городом кружатся...”

1. Не придёт само здоровье, (2 раза)

Так и знай. (2 раза)

Как сберечь его надолго, (2 раза)

Прочитай. (2 раза)

Припев:

В книгах многое ребята происходит

И здоровье к нам из них порой приходит.

Прочитайте вы страницу за страницей,

Там найдётся всё, что в жизни пригодится.

2. Закаляться надо с детства, (2 раза)

Так и знай, (2 раза)

А как правильно питаться, (2 раза)

Прочитай. (2 раза)

Припев:

В книгах многое ребята происходит

И здоровье к нам из них порой приходит.

Прочитайте вы страницу за страницей,
Там найдётся всё, что в жизни пригодится.

Первая ведущая:

Чтоб весёлым быть
И чтобы быть здоровым,
Нужно спорт любить
И дружно в мире жить.
Всем желаем крепкого здоровья и до новых встреч!