

**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №29 Кировского района Волгограда»**

400057, ул.им. Писемского, 1а
E-mail: doy29@volgadmin.ru

тел./ факс 45-11-32

Сценарий развлекательного мероприятия

«Жить здорово!»

для детей старшего дошкольного возраста

Воспитатели:

Евченко Светлана Александровна

Музыкальный руководитель:

Лунёва Татьяна Андреевна

Волгоград

Аннотация

Здоровьесбережение детей дошкольного возраста является одной из основных задач в укреплении здоровья нации и подрастающего поколения. Вследствие этого, несомненно, что с введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в основной общеобразовательной программе дошкольного образования особое место отведено укреплению и поддержанию здоровья дошкольников. Здоровье детей – это основа формирования здоровой личности, с большими адаптационными возможностями в разных социальных условиях. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья.

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития здорового ребенка-дошкольника. Родителям просто необходимо пройти школу ЗОЖ, получить доступ к информационным ресурсам по воспитанию здоровой личности, здоровой как физически, так и психически, готовой к адаптации в разных жизненных условиях.

Начинать формировать стремление к здоровому образу жизни нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать.

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения всегда было актуально, а в наше время особенно, поскольку с каждым годом увеличивается количество детей, имеющих проблемы со здоровьем. А также, немало детей, которые имеют вредные для здоровья привычки, приобретенные в семье.

Перед нами стояла непростая задача — с одной стороны, провести познавательное и запоминающееся мероприятие, а с другой — донести до детей необходимость быть внимательными и ответственными в отношении своего здоровья. Понимать смысл понятия «здоровый образ жизни», «вредные привычки», «вредная еда».

Возрастной адресат.

Участники: дети старшего дошкольного возраста.

Цель и задачи занятия.

Цель: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

Образовательные:

- продолжать формировать у детей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;
- продолжать способствовать самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек;
- сформировать у детей представление о причинах болезни зубов и важности правильного питания в сохранении здоровья зубов и всего организма, научить детей правильно ухаживать за полостью рта;
- закрепить знания детей о вредном влиянии некоторых продуктов на организм человека;
- активизировать словарь детей, развивать умение отвечать на вопросы, аргументировать свой ответ.

Развивающие:

- развивать здоровые принципы питания;
- развивать умение рассуждать, логически мыслить, сопоставлять, анализировать;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развивать любознательность, внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- развивать у детей способность активного общения со взрослым, с интересом отвечать на его вопросы, совместно решать проблемные ситуации.

Воспитательные:

- воспитывать привычку сознательно относиться к своему здоровью;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать сознательное отношение и потребность к сохранению и улучшению здоровья через использование здоровьесберегающих педагогических технологий.

Применяемые педагогические технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- технология исследовательской деятельности;
- информационно-коммуникационные;
- личностно-ориентированные.

Оборудование и материалы: шапочки, нарукавники, конфеты с мятным вкусом, цветные конфеты в драже, вода, пластиковые стаканчики и мисочки, деревянные палочки, чипсы, чистые листы бумаги, спички, стеклянная тарелка, бутылка с газированным напитком, воздушный шарик, макет зубной челюсти человека, изготовленные макеты нижней челюсти человека, зубные щетки, зубная паста, зубная нить, зубочистки, яйцо свежее, влажные салфетки, фрукты, шпажки.

Основная часть

Ход занятия:

Дети с воспитателем находятся в своей группе. Воспитатель читает сказку, дети слушают. Один ребенок начинает хныкать.

Воспитатель: - Мелисса, почему ты плачешь?

Ребенок: - У меня болит зубик и живот.

Воспитатель: - Почему? От чего?

Ребенок: - Я вчера была в гостях и съела большой кусок торта, чипсов и запила кока-колой. Наверное, из-за этого.

Воспитатель: - Разве ты не знаешь, что это все вредно для организма?

Понятно. Не будем терять времени. Я вызываю скорую неотложную помощь. Звоню по номеру 122.

Воспитатель: (звонит по телефону)

- Алло, это скорая неотложная помощь? Это звонит воспитатель из детского сада № 29. У нас девочке плохо. Она съел вчера много вредных продуктов и теперь у нее болит зубик и живот. Приезжайте скорее, помогите! Ждем!

Через время раздается звонок в домофоне.

Воспитатель: - Да, кто это? Хорошо, заходите.

- Ребята, приехал доктор, он направляется к нам в группу.

В группу входит Светлана Малышева.

С.Малышева: - Здравствуйте. Что у вас случилось?

Воспитатель: - Здравствуйте, доктор. У нашей Мелиссы разболелся зубик и животик.

С.Малышева: - Здравствуй, Мелисса! Расскажи, пожалуйста, что случилось?

(подсаживается к ребенку рядом).

Ребенок: - У меня болит зуб и живот.

С.Малышева: - А расскажи мне, пожалуйста, что ты вчера ела и пила?

Ребенок: - Я вчера была в гостях и съела большой кусок торта, много чипсов и запила кока-колой. А еще утром забыла почистить зубки. (хнычет).

С.Малышева: - Все понятно. Давай проверю есть ли у тебя температура (трогает у ребенка лоб).

- Нет, температуры у тебя нет, это хорошо.

- Давай я проверю твой живот (трогает живот у ребенка).

Ребенок: - Ой, больно, больно.

С.Малышева : - Дааааа, животик у тебя твердый, болезненный.

- А покажи, пожалуйста, свои зубки (заглядывает ребенку в рот).

- Ой, тут виден больной зубик!

- Тааааак, что же делать? (задумывается).

- Кстати, ребята, я сегодня участвую в съемках телепередачи «Жить здорово!» и тема передачи как раз про больные зубки и животики. А, главное, что делать, чтобы быть здоровым ребенком.

- Не хотите – ли поучаствовать со мной в съемках?

Дети: - Хотим!

С.Малышева: - Тогда пусть Мелисса сейчас выпьет стакан теплого молока и немного полежит, чтобы животик успокоился, а позже, мы встретимся на съемках!

(Воспитатель заводит детей в музыкальный зал.

Их встречает Светлана Малышева).

(музыкальная заставка из телепередачи)

С.Малышева: - Ребята, еще раз здравствуйте. Вы попали на съемки телепередачи «Жить здорово!». Я – ее ведущая Елена Малышева. В сегодняшней программе я и мои помощники расскажем, что надо делать, чтобы жить здорово и быть здоровым!

- Мы с вами побываем в трех павильонах.

- Но сначала, ребята, ответьте мне на вопрос: что надо делать, чтобы быть здоровым?

Дети: - Делать зарядку каждый день, заниматься спортом, больше гулять на свежем воздухе, закаляться, есть полезную пищу, одеваться по погоде, мыть руки с мылом, спать, быть добрыми и т. п.

С.Малышева: - Правильно, молодцы.

- Итак, давайте пойдём в первый павильон. Там работает знаменитый ученый в нашей стране Елена Николаевна Ученая.

- В передаче «Жить здорово!» она ведет рубрику «Почему сегодня дети стали больше болеть». Она занимается изучением продуктов, которые вредны для человеческого организма.

(Светлана Малышева ведет детей в первый павильон. За столом сидит Ученый, который что-то рассматривает в микроскопе).

(музыкальная заставка)

С.Малышева: - Здравствуй, Елена Николаевна. Я привела к вам в гости воспитанников из детского сада № 29. Их интересует тема полезных и вредных продуктов. В их группе одна девочка переел вредных продуктов и у нее разболелся живот. Помогите им, пожалуйста, разобраться в этой теме.

Е.Н.Ученая: - Здравствуй, ребята! Конечно, помогу!

(Дети рассаживаются вокруг стола).

РУБРИКА «Почему сегодня дети стали больше болеть».

Е.Н.Ученая: - Почему дети сегодня стали больше болеть? Одна из многих причин, отрицательно влияющих на растущий организм – вредные продукты для детей. Родители, покупая вам разные вкусности, зачастую даже не подозревают, что тем самым причиняют вред вашему здоровью. Какие же продукты опасны и что скрывается за яркой упаковкой?

- Ребята, я предлагаю вам ненадолго превратиться в учёных и отправиться в нашу лабораторию. Хотите?

Дети: - Да.

Е.Н.Ученая: - Ребята, ученые в лабораториях носят спецодежду - это шапочка и нарукавники. Прошу вас надеть их.

(Дети переодеваются в ученых).

Е.Н.Ученая: - Теперь, вы все учёные. Но прежде, я вам озвучу правила поведения в лаборатории: не шуметь, не кричать, без разрешения ничего не трогать.

- Сегодня при помощи опытов, мы с вами узнаем, вредны ли для человеческого организма такие продукты, как газированные напитки, чипсы, цветные конфеты в драже или нет.

Опыт №1(проводится совместно с детьми)

Оборудование: цветные конфеты в драже, вода, тарелки (на каждого ребенка).

Е.Н.Ученая: - Мы взяли цветные конфетки, положили их по кругу в тарелочку, и налили воды. Практически сразу же вода окрасилась разными цветами.

Вывод: Попадая в желудок человеку, конфеты пользы не принесут. Яркие красочные конфетки содержат пищевой краситель, который действует, как сильный аллерген.

Опыт № 2(проводится совместно с детьми)

Оборудование: чипсы, лист бумаги (на каждого ребенка), спички, стеклянная тарелка.

Е.Н.Ученая: - Мы положим одну чипсу на лист бумаги и согнём его пополам, чипсу внутри листа раздавим. А теперь удалите кусочки чипсы с бумаги и посмотрите на лист бумаги на свет. Что стало с бумагой? Лист жирный и желтого цвета. А если поджечь чипсы, то они вспыхнут, и мы увидим костер. Наверяд ли эта еда порадует наш желудок.

Вывод: Чипсы содержат большое количество жиров, а желтый цвет обозначает присутствие в продукте красителей. При поджигании, появляется запах пластмассы. Это говорит о том, что в чипсах содержится опасное вещество- акриламид

Е.Н.Ученая: - Часто родители покупают вам газированный напиток?
(Ответы детей)

- Хотите узнать, что находится внутри этой красивой бутылки? Какие секреты скрывает газированный напиток? Так пить газированный напиток или не пить?

Опыт №3(проводится совместно с детьми)

Оборудование: газированный напиток, воздушный шарик, конфеты с мятным вкусом, стаканчики на каждого ребенка.

Е.Н.Ученая: - Ребята, давайте представим, что воздушный шарик - это наш желудок.

- Смотрите, что произойдет с шариком, если мы наденем шарик на бутылку с газировкой (шарик надулся), тоже самое происходит и нашими желудками.

Сейчас я вам в стаканчики налью напиток газированный, положите в стаканчик с напитком несколько конфет с мятным вкусом, затем...

- Ой, что произошло? («Кола» высоким пенным фонтаном брызнула в разные стороны).

- Да, с некоторыми продуктами газированный напиток не совместим и вступает в химическую реакцию, похожую на маленький взрыв. Только представьте, что этот взрыв может произойти в вашем желудке!

Вывод: Значит в напитке очень много газов, которые вредны для организма человека.

Е.Н.Ученая: - Итак, ребята, моя рубрика подошла к концу. Снимаем шапочки и нарукавники. Какой вывод можно сделать после проведения всех опытов?

Дети: - Чтобы быть здоровыми и крепкими надо есть полезные продукты.

Е.Н.Ученая: - Итак, ребята, хотите быть здоровыми – ешьте только здоровую пищу, пейте натуральные соки, в которых много витаминов для роста и здоровья! До свидания!

С.Малышева: - Ребята, а в следующем павильоне снимается

Рубрика «Танцевальная гимнастика». Эту рубрику ведет моя помощница Татьяна Андреевна Спортивная.

(музыкальная заставка)

Физ. минутка

С.Малышева: - Ну что ребята, отдохнули?

- А теперь проходим в следующий павильон. Там работает мой помощник, ведущий рубрики «Здоровые зубки, это здорово» Светлана Александровна Зубкина. Из этой рубрики вы узнаете, как сохранить наши зубки здоровыми.

РУБРИКА «Здоровые зубки, это здорово» (музыкальная заставка)

С.А. Зубкина: - Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поговорим с вами про зубы, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать. Где находятся зубы, ребятки?

Дети: - Во рту.

С.А. Зубкина: - Правильно во рту.

- Первые зубы, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. К 10-11 годам молочные зубы выпадают и на их месте вырастают постоянные.

- За молочными зубами нужно ухаживать так же тщательно, как и за постоянными. Если молочные зубы будут болеть, во рту будет много микробов, тогда постоянные зубы здоровыми не вырастут.

- Какого цвета должны быть здоровые зубы? (белые). А как можно отличить здоровый зуб от больного? (у больного зуба меняется цвет: он темнеет, появляются черные пятнышки).

- А знаете ли вы, зачем вам зубы нужны?

Дети: - Чтобы жевать, правильно говорить, улыбаться, откусывать, пережевывать, грызть.

С.А. Зубкина: - Зубы выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Если не пережевывать еду – мы будем проглатывать еду кусками, а это очень вредно, может заболеть живот.

Работа с макетом «Зубная челюсть».

- Все зубы разные по форме и размеру, так как выполняют разную работу. Передние зубы – это резцы. Они находятся вверху и внизу прямо посередине. Проведите языком по краю. Чувствуете, какие они острые. Этими зубами мы откусываем небольшие кусочки от пищи.

- По бокам резцов расположены клыки. Клыки нужны для разрывания и разгрызания плотной пищи.

- А пережёвывают, перетирают пищу большие и малые коренные зубы. Их поверхность неровная, с выступами. Так легче перетирать пищу.

Работа с рисунком «Строение зуба».

С.А. Зубкина: - Вы узнали, ребята, что зубы выполняют очень трудную работу. А чтобы хорошо справляться с ней, зубы должны быть хорошо защищены.

- Такая защита у зубов есть! Ребята, легонько постучите деревянными палочками по зубам. Чувствуете, какие они твёрдые. Это потому что они покрыты толстым слоем эмали. Нет ничего более твёрдого в нашем организме, чем эмаль. Она твёрже, чем кость.

- Внутри зуба под эмалью помещены нервы и кровеносные сосуды, через которые в зуб поступают кислород питательные вещества и витамины,

необходимые для роста и сохранения зуба. У каждого зуба есть свой корень. Он закрепляет зубы, чтобы они не шатались и не выпадали. Через корень проходит нерв, который передаёт сигнал в мозг и обратно о состоянии ваших зубов. Основание зуба со всех сторон окружено десной. Очень важно, чтобы дёсны были здоровыми, иначе инфекция может распространиться на зуб и разрушить его.

- Почему же зубы заболевают? (во рту много микробов – полезных и вредных, между ними идет постоянная борьба.) если вредных микробов больше, то они побеждают и начинают грызть здоровый зуб. Постепенно на зубе появляется сначала темное пятно, потом дырочка. Если ее не лечить, то она разрастается и зуб начинает болеть. А кроме того, больные зубы вредят другим органам – сердцу, глазам, почкам. Как называется заболевание зуба?

Дети: - Кариес.

С.А. Зубкина: - Как вы думаете, что надо делать, чтобы зубы были здоровые?

Дети: - Чистить зубы.

С.А. Зубкина: - А как вы думаете, кто помощники зубов?

Дети: - Это зубная щетка и зубная паста

С.А. Зубкина: - Правильно, это зубная щетка и зубная паста.

- На гигиену полости рта - надо тратить примерно две-три минуты.

- Ребята, давайте мы с вами почистим зубки. Перед вами лежат макеты зубов и щетка.

- Перед тем как чистить зубы нужно вымыть руки с мылом, вымыть щетку с мылом, положить немного пасты на щетинку.

Схема правильной чистки зубов

- Запомните правила чистки зубов:

1) Верхние зубы надо чистить сверху вниз, нижние – снизу вверх.

2) Надо чистить все зубы - и передние, и боковые, чистить со всех сторон - снаружи и изнутри.

3) Надо также водить щеткой вправо и влево, чистим жевательную поверхность зуба

- Как почистили зубки, нужно снова вымыть щетку с мылом и поставить в стаканчик.

- Помните, что зубы надо чистить 2 раза: утром и вечером, перед сном.

Щётку менять хотя бы 1 раз в 3-4 месяца. У каждого члена семьи должна быть своя зубная щётка. А пасту выберем самую полезную и приятную на вкус

- А если все-таки случилась беда, и зубы заболели, что нужно делать?

Дети: - Надо обязательно показать их зубному врачу.

С.А. Зубкина: - Как называется зубной врач?

Дети: - Стоматолог.

С.А. Зубкина: - Стоматолог – это врач, лечащий зубы. Зубные врачи – стоматологи – знают, как помочь при зубной боли, как некрасивые зубы сделать красивыми! Стоматолог - лучший друг больных зубов, он поможет вам, только не надо бояться.

- И в заключении я предлагаю вам провести опыт. Опыт поможет нам увидеть, что будет если не чистить зубы.

Опыт (проводится С.А.Зубкиной)

Оборудование: 2 сырых куриных яйца, зубная паста, зубная щетка, напиток «Кока-кола», емкость.

С.А. Зубкина: - Берём два сырых куриных яйца. Одно мы с вами очень аккуратно обработаем зубной пастой, второе не будем обрабатывать. Яйца поместим в ёмкость с напитком «Кока-кола». Осталось подождать пару минут, и мы увидим, что же случится с яйцами.

- А теперь проверим емкости с яйцами. Посмотрите, необработанное зубной пастой яйцо окрасилось в коричневый цвет. О чем это говорит? (ответы детей).

Вывод: Значит, в напиток добавлен краситель. Он вреден для зубов.

С.А. Зубкина: - Вы сегодня на занятии узнали, что такое зубы, как за ними ухаживать, чтобы они были здоровыми.

- Мы с вами даже поставили опыт. Вы очень хорошо работали, отвечали на вопросы. Молодцы! Я рада знакомству с вами! До свидания!

(музыкальная заставка)

(Дети выходят из навильона, все ведущие приглашают их за большой стол).

Т.А.Спортивная: - Ребята, ну вот, ваше путешествие по программе «Жить здорово!» подошло к концу. Вы, наверное, устали и проголодались. Мы приглашаем вас к нашему сладкому столу и хотим вас научить делать «Фруктовые шашлычки».

- Хотите?

Дети: - Да!

(Дети с помощью взрослых нанизывают на шпажки заранее нарезанные кубиками фрукты. Пробуют.)

Рефлексия:

С.А. Зубкина: - Ребята, вам понравилось участвовать в съемках телепередачи?

- Что вам больше всего понравилось?

- Что нужно делать для сохранения здоровья?

Дети: (ответы)

Е.Н.Ученая:

Мы желаем вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.
Постарайтесь не лениться –
Каждый раз перед едой,
Прежде, чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.

Т.А.Спортивная:

И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И, конечно, закаляйтесь –
Это так поможет вам!
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите,
Он вам силы даст, друзья!

С.А.Зубкина: - В свою очередь, мы благодарим вас, ребята, за отличный выпуск передачи. В знак благодарности дарю вам зубные щетки.

Е.Н.Ученая: - И заканчиваем передачу словами "Жить так здорово - здоровым!" До новых встреч!

С.Малышева: - Ну, что, ребята, вот и подошла к концу наша телепередача. Закончились съемки. Желаю вам всего хорошего, будьте счастливы, а главное будьте здоровы и живите здорово!

(звучит музыкальная заставка).

Ожидаемый результат:

- ✓ осознание детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- ✓ сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании;
- ✓ расширение знаний детей об окружающем мире через опытно-экспериментальную деятельность, воспитание любознательности, активности, формирование знаний о науке;
- ✓ развитие познавательной активности, умение анализировать полученные результаты в процессе выполнения экспериментов, логического мышления, творческих и конструктивных способностей;
- ✓ формирование желания заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- ✓ уход от классической формы занятий;
- ✓ освоение игровых технологий;
- ✓ воспитание потребности вести здоровый образ жизни;

- ✓ огромным плюсом в проведении такого мероприятия, является совместная работа специалистов дошкольного учреждения как единой команды (воспитатели, музыкальный руководитель).

Список использованной литературы и Интернет источников:

- Апанасенко Г.Л.* Здоровый образ жизни. Л., 2008.
- Брехман И.И.* Валеология – наука о здоровье. – М.1990.
- Вавилова, Е.Н.* Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986. -128с.
- Дыбина О.В.* Неизвестное рядом: Занимательные опыты и эксперименты для дошкольников / О.В.Дыбина. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 192 с.
- Зверев И.Д.* Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека – М. 1998.
- Иванова А.И.* Естественно - научные наблюдения и эксперименты в детском саду. Человек. - М.: ТЦ Сфера, 2004.
- Куценко Г.И., Новиков Ю.В.* Книга о здоровом образе жизни. СПб., 2007.
- Лещинский Л.А.* Берегите здоровье. М., "Физкультура и спорт", 2005.
- Мельничук, В.М.* Я и моё здоровье. Новосибирск: НГУ, 1998. -48с.
- Новикова, И.М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика - синтез, 2009. - 96с.
- Понаморев С.А.* Растите малышей здоровыми, М.: СПАРТ, 1992. -96с.
- Чехонина О.И.* Самостоятельная поисковая деятельность детей в образовательном процессе детского сада // Детский сад от А до Я. – 2008. – № 1. – С. 101–107.
- Шорыгина Т.А.* Беседы о человеке с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.
- Интернет ресурсы:
- <https://www.klass39.ru/>
- <https://razvivashka.online/games/opyty-s-yaytsom-dlya-detey>
- <https://www.maam.ru/obrazovanie/opyty-s-yajcami>
- <https://www.infoniac.ru/news/10-eksperimentov-s-yaicami-kotorye-mozhno-sdelat-doma.html>