

**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 родителей детей старшего дошкольного возраста

Воспитатель:
Евченко Светлана Александровна

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.

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

Возрастной адресат.

Участники: родители детей старшего дошкольного возраста.

Цель и задачи занятия.

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

Задачи:**Образовательные:**

- продолжать формировать у родителей представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни;
- сформировать у родителей представление о причинах болезни зубов и важности правильного питания в сохранении здоровья зубов и всего организма, научить правильно ухаживать за полостью рта;
- закрепить знания родителей о вредном влиянии некоторых продуктов на организм человека.

Развивающие:

- развивать здоровые принципы питания;
- развивать умение сопоставлять, анализировать;
- развитие общей и мелкой моторики;
- развивать у родителей способность активного общения с воспитателем, 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 для освежения полости рта, вода, пластиковые стаканчики и мисочки, деревянные палочки, чипсы, чистые листы бумаги, спички, стеклянная тарелка, бутылка газированной воды, 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 мероприятия:

Заранее родителям воспитанников были разосланы приглашительные билеты на тематическое мероприятие.

Родители входят в музыкальный зал, их встречает ведущая телепередачи «Жить здорово!» Светлана Малышева (переодетый воспитатель).

(музыкальная заставка из телепередачи)

С.Малышева: - Здравствуйте, уважаемые родители. Спасибо, что все откликнулись на мое приглашение участвовать в съемках моей телепередачи «Жить здорово!». Я – ее ведущая Светлана Малышева. А почему я Вас всех пригласила, сейчас объясню. 1 сентября я приезжала к Вашим детям, чтобы поздравить их с Днем знаний, ну, и просто поведать. И во время нашей встречи у одной девочки сильно разболелся животик, да и в придачу, еще и зубик. Осмотрев девочку, я выяснила, что накануне она ела большое количество чипсов и пила газированный напиток. Ребенка отправили с родителями домой, дав им рекомендации по питанию в домашних условиях. И вот после этого случая я и мои коллеги решили снять телепередачу с Вашим участием на тему «Вредные продукты».

- Согласны поучаствовать?

- В сегодняшней программе я расскажу, что надо делать, чтобы жить здорово и быть здоровым!

- Мы с вами побываем в трех павильонах.

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

Родители: - 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.

- В этом павильоне будет сниматься рубрика «Почему сегодня дети стали больше болеть». Там мы поговорим о продуктах, которые вредны для человеческого организма.

(музыкальная заставка)

(Родители рассаживаются вокруг стола).

РУБРИКА «Почему сегодня дети стали больше болеть».

С.Малышева: - Почему дети сегодня стали больше болеть? Одна из многих причин, отрицательно влияющих на растущий организм – вредные продукты для детей. Вы, родители, покупая детям разные вкусности, зачастую даже не

подозреваете, что тем самым причиняете вред здоровью ребенка. Какие же продукты опасны и что скрывается за яркой упаковкой?

- Уважаемые родители, я предлагаю Вам ненадолго превратиться в учёных и отправиться в нашу лабораторию. Хотите?

Родители: - Да.

(Родители переодеваются в ученых).

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

Опыт №1

Оборудование: цветные конфеты, вода, тарелки.

С.Малышева: - 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

Оборудование: чипсы, лист бумаги, спички, стеклянная тарелка.

С.Малышева: - 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

С.Малышева: - Часто Вы покупаете детям газированные напитки? (Ответы)
- Хотите узнать, что находится внутри этой красивой бутылки? Какие секреты скрывает этот напиток?

Опыт №3

Оборудование: газированный напиток, воздушный шарик, конфеты для охлаждения полости рта, стаканчики на каждого.

С.Малышева: - 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 газированный напиток, положите в стаканчик с напитком несколько конфет для охлаждения полости рта, затем...

- Ой, что произошло? (газированный напиток высоким пенным фонтаном брызнул 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.

С.Малышева: Какой вывод можно сделать после проведения всех опытов?

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

С.Малышева: - Итак, хотите быть здоровыми – ешьте только здоровую пищу, пейте натуральные соки, в которых много витаминов для роста и здоровья!

С.Малышева: - А в следующем павильоне снимается

Рубрика «Танцевальная гимнастика».

(музыкальная заставка)

Физ. минутка

С.Малышева: - Ну что, отдохнули?

- А теперь проходим в следующий павильон. Там снимается рубрика «Здоровые зубки, это здорово». Из этой рубрики вы узнаете, как сохранить наши зубы здоровыми.

РУБРИКА «Здоровые зубки, это здорово»

(музыкальная заставка)

С.Малышева: - Сегодня мы поговорим с вами про зубы, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать.

- 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?

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

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

- Такая защита у зубов есть! 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?

Родители: - Кариес.

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

Родители: - Чистить зубы.

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

Родители: - Это зубная щетка и зубная паста

С.Малышева: - Правильно, это зубная щетка и зубная паста.

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

- 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 зубы, 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?

Родители: - Надо обязательно показать их зубному врачу.

С.Малышева: - Как называется зубной врач?

Родители: - Стоматолог.

С.Малышева: - 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 4

Оборудование: 2 сырых куриных яйца, зубная паста, зубная щетка, газированный напиток, емкость.

С.Малышева: - Берём два сырых куриных яйца. Одно мы с вами очень аккуратно обработаем зубной пастой, второе не будем обрабатывать. Яйца поместим в ёмкость с газированным напитком. 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).

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

С.Малышева: - Вы сегодня вспомнили, как ухаживать за зубами, чтобы они были здоровыми.

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

(музыкальная заставка)

С.Малышева: - Ну вот, ваше путешествие по программе «Жить здорово!» подошло к концу. Вы, наверное, устали и проголодались. Я приглашаю Вас к нашему сладкому столу и хочу Вас научить делать «Фруктовые шашлычки».

(Родители вместе с Светланой Малышевой делают фруктовые шашлычки из заранее приготовленных фруктов).

Рефлексия:

С.Малышева: - Уважаемые родители, Вам понравилось участвовать в съемках телепередачи?

- Что вам больше всего понравилось?

- Что нужно делать для сохранения здоровья?

Родители: (ответы)

С.Малышева: - И заканчиваем передачу словами "Жить так здорово - здоровым!" До новых встреч!

- Ну, что, 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 родителями понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- ✓ сформированность у родителей знаний о правильном питании;
- ✓ расширение знаний об окружающем мире через опытно-экспериментальную деятельность;
- ✓ 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;
- ✓ воспитание потребности вести здоровый образ жизни;
- ✓ огромным плюсом в проведении такого мероприятия, является совместная работа воспитателя и родителей.

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.

Лецинский 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 малышом 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>