

Сценарно-режиссерская разработка мероприятия по здоровьесбережению в старшей группе.

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»

Разработчики: Зотова Е.А., Лоскутова А.П.

Тема: «Безопасность»

Идея: Пропаганда основ здорового образа жизни.

Формирование у детей основ здорового образа жизни, воспитание бережного отношения к своему здоровью, привитие потребности в ЗОЖ, уважения к физическим упражнениям и занятию спортом; закрепление основных понятий: части тела человека, внутренние органы, личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.

Аудитория:

Дети старшей группы, родители воспитанников, педагоги.

Музыкальное оформление:

1. Фонограмма «Звуки леса».
2. Песня с движениями «Все спортом занимаются» (музыка Е.Туманян; слова В.Викторова).
3. Песня «Это вредная еда» (музыка и слова М. Лазарева).
4. Песня «Знай свое тело» (музыка и слова М. Лазарева).

Световое оформление: дневное освещение.

Техническое оформление:

мультимедийное оборудование, колонки, ноутбук.

Оборудование:

1. Деревья;
2. Пеньки;
3. Цветы;
4. Бабочки;
5. Массажные коврики;

6. Муляжи внутренних органов;
7. Стулья для зрителей- 20 штук;

Костюмы:

1. Спортивная одежда (белая майка, черные шорты, белые носки)-по количеству детей;
2. Костюм лесовичка-1 шт.

Сценарный план.

Экспозиция: центральная стена музыкального зала оформлена макетами деревьев, цветов, грибов, бабочек. В зале стоят пеньки для детей.

Завязка: звучит фонограмма звуков леса.

Развитие действия:

1. Вступительное слово ведущих.
2. Дети проходят в лес на пеньки.
3. Беседа ведущих и детей о частях тела человека.
4. Выполнение здоровьесберегающих упражнений.
5. Беседа ведущих о внутренних органах человека.
6. Выполнение здоровьесберегающих упражнений.

Кульминация:

Появление Лесовичка.

Развязка:

Исполнение песни «Знай свое тело» (музыка и слова М. Лазарева)

Финал: Чтение правила ведущим.

Содержание:

1 Ведущий: Ребята, сегодня я вас хочу пригласить на прогулку в лес (дети проходят на полянку, где елочки, грибы, цветы, бабочки; звучит фонограмма лесной музыки).

Ребенок 1. Где-то кукует кукушка,

Дятла доносится звук.

Птицы лесные заводят
Звонкие песни вокруг.

Ребенок 2. Всюду березки – подружки

Тихо листвой шелестят.
Радуюсь теплему солнцу
Сосны и ели стоят.

2 Ведущий: Ведь лес – кладовая здоровья,

Он кислород нам дарит.
А сколько в нем силы, величья!
Он радует нас и бодрит.

А теперь глубоко вдохните чистого свежего воздуха. Ребята, скажите, кто живет в лесу?

Дети: (ответы детей)

1 Ведущий: Кто живет в реках, в морях, в океанах?

Дети: (ответы детей)

1 Ведущий: Животные, птицы, насекомые, рыбы – это живые существа. Но самое главное существо на земле – это Человек. Каждый из нас маленькая частица нашей огромной планеты.

Ребёнок 3. Я – частица жизни на земле.

Время остановит быстрый бег.
Я живу, и всё живёт во мне,
Я – планеты этой человек!

Ребёнок 4. Я – частица Вселенной,

Вселенной без края! (руки в сторону)

Ребёнок 5. Я – частица звезды,

Той, что в небе сверкает! (руки вверх)

Ребёнок 6. Я – частица Земли,

По которой хожу! (руки вниз)

Ребёнок 7. Я – частица воды,

Что меня умывает!

Ребёнок 8. Я наполнена свежестью,

Той, что вдыхаю! (медленно поднимаясь на носочки)

Ребёнок 9. Всё в движении вокруг,

И я в движении живу!

1 Ведущий: А, теперь, предлагаю вам отдохнуть на пенёчках (дети садятся). Ребята, скажите пожалуйста, какие части тела человека вы знаете? Назовите их.

Дети: Голова, шея, туловище, руки, ноги.

2 Ведущий: Ты человек – девочка или мальчик. У тебя, как и у всех, есть голова и живот, грудь и спина, руки и ноги, глаза и уши. Твоё тело тебя слушается. Захочешь – сядешь, захочешь – встанешь, захочешь – ляжешь, захочешь – побежишь. Ты всегда должен заботиться о своем теле. Расскажите, как дома вы заботитесь о своем теле?

Дети: (ответы детей)

1 Ведущий: Скажите, что находится у человека на голове?

Дети: Уши, глаза, нос.

2 Ведущий: Вы сейчас в лесу, и ваши глаза видят красоту природы. Отгадайте загадку:

Не попадёт нам в глаз

Ни пыль, ни сор, ни мелкие частички,

Стоят на страже глаз мохнатые ... (реснички).

2 Ведущий: Скажите, как природа оберегает глаза?

Дети: Веки и ресницы защищают их от яркого света и пыли. Если в глаза попадёт соринка, её смывает слеза. Брови задерживают капельки пота, стекающие со лба и не дают им попасть в глаза.

1 Ведущий: Как человек должен заботиться о своих глазах?

Дети: Нельзя читать и писать лёжа и при плохом освещении; во время работы свет должен падать с левой стороны; не смотреть на солнце или яркие лампы без защитных очков; нельзя тереть глаза грязными руками, не смотреть долго телевизор. А ещё нашим глазам нужна гимнастика.

1 Ведущий: Делаем гимнастику для глаз. (под музыку дети выполняют гимнастику для глаз)

1. Крепко закрыть и открыть глаза.

2. Вращение глазами влево, вправо, вверх, вниз, не поворачивая головы.

3. Вытянуть руку и подносить палец к носу, смотря на него.

4. Посчитать глазами бабочек, летающих на поляне.

2 Ведущий: Я вам рассказываю, и ваши уши слышат звук моего голоса (пауза), музыку. А сейчас закройте уши. Откройте. Вы что-нибудь слышали с закрытыми ушами? Очень плохо человеку, который не слышит. Как человек должен заботиться о своих ушах?

Дети: Не чистить уши спичками или булавками; избегать сильных и резких звуков; не кричать громко; ничего не засовывать в уши. А также нужно делать массаж.

2 Ведущий: Массаж для ушей. (выполняют массаж под музыку).

1 «Похлопаем ушами» (завести пальцы рук за уши, загнуть их вперёд, прижать к голове и резко отпустить).

2 «Потянем уши вверх, вниз».

3 «Погреем наши уши» (приложить ладони к ушам и тщательно растереть до покраснения).

4 «Покрутить козелком вперед-назад».

1 Ведущий: Сейчас пойдем погуляем по полянке. Сколько ромашек здесь растет! Найдите цветок, который вам нравится больше всего и понюхайте, как он пахнет. Закроем одну половину носа и будем вдыхать, а теперь – другую. И так несколько раз. Ребята, эти ромашки не простые, а волшебные. На их лепестках написаны советы о здоровье, которые вы должны не забывать и каждый день их выполнять.

1 Ведущий: Носу нужен тоже массаж. (под музыку выполняют массаж носа).

1. Указательные пальцы расположены на переносице носа и круговыми движениями вести сверху вниз к крыльям носа и обратно вверх.

2 Ведущий: Ребята, мы с вами поговорили о том, что у человека находится на голове. А какие ещё части тела вы называли?

Дети: Руки, ноги, туловище.

2 Ведущий: Что нужно делать для того, чтобы руки и ноги были сильными?

Дети: Заниматься спортом, делать зарядку, тренироваться и делать массаж.

2 Ведущий: Делаем массаж для рук. (под музыку делают массаж для рук)

1. Сложить ладони и растирать их до приятного тепла.

2. Большим и указательным пальцами одной руки растирать каждый палец другой руки, начиная с ноготка мизинца.

3. Зажать пальцы в замок и прижать к груди.

4. Поднять вверх руки и пошевелить пальцами.

1 Ведущий: Ребята, снимите носки и походите по массажным коврикам (дети снимают носки и под музыку ходят по массажным коврикам).

Физкультминутка (Песня с движениями «Все спортом занимаются» (музыка Туманян Е.; слова Викторова В.). (дети садятся на пенки)

2 Ведущий: Скажите, пожалуйста, какие внутренние органы вы знаете?

Дети: Сердце, лёгкие, желудок, скелет.

2 Ведущий: Сложите правую руку в кулак и прижмите его к левой стороне груди – вот такой величины ваше сердце.

Ребёнок 10. Сердце находится внутри, его нельзя увидеть, но можно почувствовать и услышать. Сердце неустанно работает. Мы отдыхаем, а оно трудится. Сердце перегоняет кровь по всему нашему организму. (звучит фонограмма звука сердца).

2 Ведущий: Дети, встаньте в круг, положите руки на плечи друг друга. Это большое сердце. Оно работает так: тук-тук-тук (3 шага вперёд), тук-тук-тук (3 шага назад). Но вот человек

заволновался, и сердце забилося часто (тук-тук-тук-тук-тук-тук) (маленькие 6 шагов вперед-назад). А теперь нужно успокоиться, чтобы сердце стало опять работать нормально (3 шага вперед, 3 шага назад). Надо особенно беречь своё сердце – очень важный орган в человеческом организме. Для тренировки сердца нужно больше бывать на свежем воздухе, много ходить, выполнять физические упражнения. А также можно укрепить своё сердце с помощью звуковой гимнастики. (под музыку дети выполняют звуковую гимнастику).

Ребенок11. Мы дышим благодаря легким. Лёгкие находятся в грудной клетке вместе с соседом сердцем. Лёгкие обеспечивают наш организм необходимым для жизни кислородом и выводят углекислый газ.

1 Ведущий: Для лёгких нужно делать такое упражнение – нужно глубоко вдохнуть и выдохнуть. (дети выполняют). Запомните: дышать надо всегда носом!

Ребёнок 12. Чтобы жить и быть всегда здоровым, надо хорошо питаться. Сначала пища оказывается во рту, где зубы её измельчают, язык переворачивает, слюна смачивает. Затем она попадает в горло, в пищевод, желудок, где и перерабатывается. Пища должна быть богата витаминами. Чтобы желудок не болел, надо ухаживать за зубами: чистить их 2 раза в день, есть больше фруктов и овощей, хорошо пережёвывать пищу.

Дети исполняют песню «Это вредная еда» (музыка и слова М. Лазарева).

Ребёнок 13. Скелет – это большие, маленькие и совсем крохотные кости. Скелет защищает внутренние органы от ушибов и является опорой всего нашего тела. Надо всегда следить за своей осанкой: сидеть прямо, не горбиться.

2 Ведущий: Давайте с вами выполним упражнения для укрепления позвоночника.

1. Упражнение «Велосипед».

2. Упражнение «Рыбка».

2 Ведущий: Вот такой массаж и гимнастику вы должны не забывать делать каждый день.

Выход Лесовичка: Здравствуйте, дети! Проходил я мимо полянки, слышу голоса. Остановился, встал за дерево и подслушал, чем вы тут занимаетесь. Много интересного узнал, как вы заботитесь о своём здоровье. А теперь скажите, как вы понимаете пословицу «Здоровье-дороже богатства»?

Дети: Лучше быть здоровым, чем богатым. Здоровье не вылечишь ни за какие деньги.

Лесовичок: Чтобы укрепить ваше здоровье, я угощаю вас лесными яблоками. Они придают здоровье и силу. До свидания!

Дети исполняют песню «Знай свое тело» (музыка и слова М. Лазарева).

1 Ведущий: Дети, правило «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», вы должны помнить каждый день. (под музыку дети возвращаются в группу).