Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования

«Сафоновская детская школа искусств»

**СЦЕНАРИЙ РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ**

**«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

подготовка – преп. Батюта Елена Алексеевна,

проведение – Батюта Е.А. и Полуэктова И.М.

март 2023г.

(для Д/сада № 14 «Красная шапочка»)

г. Сафоново .

Смоленская обл.

Сценарий развивающего занятия

«Если хочешь быть здоров»

Цель:

 - познакомить детей с понятием здорового образа жизни.

Задачи:

*- воспитательные:* воспитать в детях привычку к здоровому образу жизни.

*- развивающие:* развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение, способность к коллективному общению.

*- образовательные:* формировать навыки серьезного, бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний; дать понятие «гигиены» тела и «духовного» здоровья.

Форма проведения: беседа в игровой форме с использованием загадок, стихов, рисунков, конкурсов, чередующаяся с музыкальными номерами от учащихся и преподавателей ДШИ по теме сценария.

Планируемый результат*:* интеллектуальное развитие детей, развитие у детей познавательных интересов, расширение общего кругозора, умения детей вести беседу по теме, отвечать на вопросы.

Применяемая технология: здоровьесберегающая.

*Оборудование,демонстрационный материал:*

Фортепиано (музыкальные пьесы и песни по теме), загадки-рисунки, картинки с изображением режимных моментов дня, «волшебный мешочек» с предметами личной гигиены, изображение Карлсона, написанное письмо от Карлсона.

**Ход занятия:**

***Ирина Михайловна***: Здравствуйте, ребята!

Дети говорят: «Здравствуйте».

 Сегодня у вас в гостях мы – преподаватели детской школы искусств (или музыкальной школы), – я - Ирина Михайловна и Елена Алексеевна, а также наши ученики. Наши ребята учатся в музыкальной школе и хотят вам рассказать с помощью музыки – как это здорово и весело.

***1.) А. Островский «Школьная полька» (исп. Денисенков Денис и Батюта Елена Алексеевна)***

- Ребята, когда мы только встретились, мы с вами поздоровались, а значит, мы подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали друг другу «Здравствуйте». Это – значит – «здоровье желаю».

Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

Дети: - Здоровье – это когда человек не болеет и полон силы.

- Здоровье - это красота, ум, энергия.

- Здоровье - это то, что человек должен беречь.

- Ребята, а как вы думаете, быть здоровым – это хорошо?

- А что значит «быть здоровым»? (это быть бодрым, веселым, активным, когда ничего не болит).

- А что значит «болеть»? (когда плохо чувствуем себя, болит голова, горло, живот, поднимается температура, кашель).

- Кто из вас редко болеет, поднимите руку!

- А кто из вас часто болеет, тоже поднимите руку!

- Кому из вас нравится болеть?

- Откуда берутся болезни? (заражаются от больных людей, попадают в организм микробы).

- Очень многие болезни возникают от микробов. Вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях, на шерсти животных живёт очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите, кто что знает (ответы детей).

- Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причинят вреда, но стоит им попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем. Эти существа называются микробами.

- Как вы думаете, что происходит, когда микробы попадают внутрь?

- Правильно. Попав внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут горло, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот.

- А как микробы могут проникать внутрь человека? (через рот, через грязные руки, немытые продукты, игрушки, от больных людей по воздуху).

***Елена Алексеевна*:** А я сейчас хочу рассказать вам одну старую легенду. Послушайте:

«Данным – давно на высокой горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам, богам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самом человеке».

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!

Значит, здоровье, получается, спрятано и во мне, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет: сохранность нашего здоровья во многом зависит от нас с вами.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

Ответы детей:

 - правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой, употреблять в пищу витамины и много гулять на свежем воздухе в хорошую погоду.

***2.) П.Цильхер «На прогулке» (исп. Захарова Алена. преп. Батюта Е.А.)***

***Ирина Михайловна:*** Давайте сейчас поговорим о компонентах здорового образа жизни.

(преподаватель предлагает детям посмотреть развивающие картинки на тему здорового образа жизни и угадать – что обозначают эти картинки):

1-я картинка: Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище.

2-я картинка: Умывайся по утрам и чисти зубки.

3-я картинка: Делай по утрам зарядку.

Преподаватель: А как это можно назвать, одним словом?

Дети: ***гигиена.***

Правильно. А теперь давайте послушаем песню о гигиене.

1. ***В. Соловьев-Седой, сл. В. Лебедев-Кумач «Закаляйся» (исп. Полуэктова И,М., конц. Батюта Е.А.)***

**Елена Алексеевна:** А теперь поиграем в волшебный мешочек, который я сейчас достану. Там у меня загадочные предметы. Я их обязательно выну, но для начала отгадайте, ребята, загадки:

1. Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

 Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится  *(МЫЛО)*

(учитель достает из «волшебного мешочка» мыло)

Дети! Для чего нам мыло? (ответы детей)

 2.)Пластмассовая спинка,

 Жесткая щетинка,

 С зубною пастой дружит,

 И нам усердно служит*. (Зубная щетка)*

(учитель достает из «волшебного мешочка» зубную щетку)

А щетка зубная для чего? (ответы ребят)

3)И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть, ему покажет*. (Зеркало)*

(учитель достает из «волшебного мешочка» зеркальце)

А для чего служит зеркало, ребята? (ответы ребят)

***Ирина Михайловна:*** А теперь поговорим о режиме дня.

Как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей: когда всё делается по времени.

Правильно, дети. Режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у вас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, для прогулки, для сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Послушайте стишки о режиме дня в детском саду:

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,-

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку упустить,

А потом мне до обеда

Быть голодным, слабым быть!

\*\*\*

**Елена Алексеевна:**

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

 \*\*\*

Ну, а чтоб здоровым быть,

Буду руки с мылом мыть

До еды, после прогулки,

Чтоб микробы вместе с булкой

И с борщом не проглотить!

\*\*\*

Тихий час… Он очень нужен!

Без него мне было б хуже!

Я расту и отдыхаю,

Сил побольше набираюсь.

 \*\*\*

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,

Весело гуляю я!

Я всё грязное снимаю,

В группе сменку надеваю,

И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!

 \*\*\*

Есть время у меня играть,

А есть - игрушки собирать!

Игрушку каждую возьму,

На своё место положу,

Теперь всегда свои игрушки

Я очень быстро нахожу!

 \*\*\*

Дома мама зовёт мыться –

Надо мне поторопиться!

Скоро спать уж мне пора,

Чтоб легко мне встать с утра.

Чищу зубы, умываюсь,

И в пижамку одеваюсь,

Маме, папе улыбаюсь

И спокойно засыпаю тс-с-с-с-с!!!!

Соблюдаю режим дня!

Он - помощник для меня! \*\*\*

***Ирина Михайловна:*** А теперь я хочу предложить вам, поиграть в словесную игру, которая называется «Что такое хорошо, а что такое плохо»

*Словесная игра “Что такое хорошо, а что такое плохо”:*

(Вы, дети, отвечайте на мои вопросы только «да» или «нет»)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)

- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)

- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Жарко. На мне теплый свитер надет. Я закаленный, по-вашему? (НЕТ)

Запомни, что “нет”, запомни, что “да”.

И делать, как надо, старайся всегда.

Теперь поговорим о движении.

 Ребята, а кто мне скажет что такое движение? (Ответы)

Давайте мы с вами немного подвигаемся

1. ***Концертмейстер играет «Песенку Тореадора», песенку зайца «Нам не страшен серый волк» и «Канкан» (попеременно).***

*У нас физкультминутка «Веселая зарядка»:*

*(старайтесь быстро соображать)*

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками)*

А сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

*(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись,

*(Потягивание – руки вверх и в стороны)*

И на стул скорей вернулись. *(дети садятся).*

**Елена Алексеевна:**  а теперь поговорим о закаливании.

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Нам не надо докторов!

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас покинет навсегда

Будем мы здоровы? - Дети: Да!

***Ирина Михайловна:*** Теперь поговорим о правильном питании:

Дети, по дороге к вам в детский сад, нам встретился почтальон, он для вас передал письмо. От кого же оно может быть? Давайте посмотрим вместе? Тут и фотография чья-то! (показывает изображение Карлсона)

Дети: это от Карлсона.

Преподаватель: Да, ребята, это письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?

*Письмо от Карлсона*:

Здравствуйте, ребята! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы так же питайтесь, и будете толстыми, упитанными, красивыми - как я, Карлсон!

Преподаватель: Ну, и Карлсон! Что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит есть Карлсон? (Ответы детей).

Преподаватель: Правильно питается он? (Ответы детей).

Дети, а теперь скажите, что же любите есть вы? (Ответы детей на вопрос).

Преподаватель: Всё, что вы назвали, - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше фруктов, овощей, в которых есть витамины, пить свежевыжатые соки. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах, а у того, кто их постоянно употребляет, всегда больше сил и бодрое настроение?

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми и быстро расти.

**Елена Алексеевна:**  : Молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а чтобы вы ещё лучше запомнили, что необходимо для вашего здоровья, послушайте песню. Она так и называется:

1. ***Муз и сл. А Наумовой «Ешьте, дети, витамины» ( исп. Полуэктова И.,М., конц. Батюта Е.А.)***

Никогда не унывайте,

Витамины принимайте.

Будете весёлыми,

Крепкими, здоровыми. Помни истину простую-

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

 Или сок морковный пьёт!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он!

Вы попробуйте решить

нехитрую задачку:

что полезнее жевать –

морковь или жевачку?

(ответы ребят)

***Ирина Михайловна:*** *Игра «Не ошибись». (да- прыжки, нет –присесть)*

Вас прошу я дать ответ:

Это правда или нет?

Чтоб с микробами не знаться,

Надо, дети, закаляться? (Да!)

Никогда чтоб не хворать,

Надо целый день… проспать? (Нет!)

Если сильным хочешь быть,

Со спортом надобно дружить? ( Да!)

Чтоб зимою не болеть,

На прогулке нужно… петь? (Нет).

И от гриппа и ангины

Нас спасают витамины? (Да).

 Хочешь самым крепким стать -

Сосульки начинай лизать? (Нет).

А теперь игра заканчивается.

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

И здоровыми всем стать.

**Елена Алексеевна:**  Здоровье, ребята, это понятие, которое включает в себя не только заботу о своем теле. Здоровой должна быть и наша душа. Вы обязательно должны быть добрыми, любить, жалеть, подкармливать животных (и не только домашних, но и бездомных, которые живут на улице; особенно зимой, когда им холодно). Совсем не сложно поделиться с ними остатками еды, которую вы не доедаете дома, а не выбрасывать в мусорку, а на улице покормить хлебом или семечками замерзших голубей.

1. ***Л. Бетховен. «Сурок» (исп. Полуэктова И.М., аккомп. Тимошенко Диана)***

Вы должны всегда, ребята, спешить на помощь стареньким бабушкам и дедушкам, оберегать их. И не только своих родных, но и посторонних, с улицы, если им требуется помощь. Подать руку со ступеньки, помочь перейти через дорогу, уступить место в автобусе. Обязательно помогайте дома своим родителям, слушайтесь их. На улице и дома будьте воспитанными и вежливыми, всегда одергивайте тех, кто плохо себя ведет, кричит, ругается.

1. ***Муз и сл. А Наумовой «О культуре поведения» (исп. Полуэктова И.,М., конц. Батюта Е.А.)***

Заключительная часть:

***Ирина Михайловна:*** ребята, сегодня вы отлично занимались, внимательно слушали. Молодцы! Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень здорово, ведь хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбку и быть добрыми к друг к другу, ведь, как известно, доброта спасет мир!

В заключение нашей встречи прозвучит песня, которая так и называется «Доброта»

1. ***Муз. И Лученка, сл. Н. Тулуповой «Доброта» ( исп. Полуэктова И.,М., конц. Батюта Е.А.)***

Спасибо вам за внимание. Растите крепкими, здоровыми, весёлыми.