

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя образовательная школа №10 х. Новосадковский.

Сценарий

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»

Выполнили:

Быстрыкова А. Ю.

Болдырева К. А.

26.03.2025

Цель: формирование представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Привить потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт;
- Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас;
- Обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью;
- Развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни;
- Повторить и закрепить знания о чистоте тела, о порядке, аккуратности и чистоте вокруг нас.

Развивающая среда:

- мешочки с песком, картинки с изображением гигиенических принадлежностей (расческа, ванна, душ, зубная щетка, полотенце, зеркало, мыло), картинки с изображением продуктов питания.

Музыкальное сопровождение: песенка паровозика из мультфильма «Паровозик из Ромашкино».

Ход беседы:

I. (Дети стоят полукругом)

-Здравствуйте, дети!

- Дети, а ведь слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья!

Я желаю вам здоровья!

-Здравствуйте! – Будьте здоровы!

А здоровье ох как нам сейчас понадобится, ведь сейчас начало осени. В этот период иммунитет людей ослаблен и люди склонны к простудам.

- А как вы думаете, что такое здоровье?

(Ответы детей)

- А теперь дадим характеристику здорового человека.

Красивый; Бледный; Толстый.

Сутулый; Румяный; Крепкий.

Сильный; Страшный; Неуклюжий.

Ловкий; Стройный; Подтянутый.

- Мы дали характеристику здорового человека. Это красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий и подтянутый человек.

- Как сохранить свое здоровье на долгие годы?

(Ответы детей)

II. - Сегодня мы отправимся в путешествие по стране «Здоровье». Мы познакомимся с её жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы. Закрыли глазки и представили, что мы едим на весёлом паровозике.

(Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

- Итак, первая остановка

1. Остановка «Движение – жизнь».

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

- «Кто много ходит, тот долго живёт», правильна ли эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

(Если человек будет много ходить, бегать он не будет болеть, и долго будет жить.)

- Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

(Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.).

- Одним слово заниматься спортом. А вы любите заниматься физкультурой?

(Ответы детей)

Что ж начнём с простой разминки.
Чтобы нам не болеть,
И не простужаться,
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься, (ходьба по кругу друг за другом)
Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)
К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)
Поднимаем! Опускаем!
Дружно, весело шагаем, (попеременно поднимаемся
с носка левой ноги на правый)
Приседаем! (приседание)
И встаём!
И ничуть не устаём. (Повороты туловища в стороны)
Чтобы мы никогда не болели,
Чтобы щёки здоровым румянцем горели,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки в чередовании с ходьбой)
- А сейчас мы поиграем в игру, которая называется «Не урони кувшин»
На головке не мешочек,
А кувшин с водой стоит.
Если вдруг его уронишь,
Будет он тотчас разбит.
Надо очень прямо встать.
До черты дойти скорей
И обратно побыстрей.
(Дети встают у черты, кладут на голову мешочек с песком и идут до ориентира
и обратно)

- А теперь снова в путь, и наша следующая остановка **«В гостях у доктора Чистюлькина»**

2. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

- В стране «Здоровье» все знают доктора Чистюлькина. Он всегда придёт на помощь и даст нужный совет. Доктор Чистюлькин говорит:

«Чисто жить – здоровым быть».

- Запомните ребята!

всех важнее - чистота

от хворобы, от болезней

защищает нас она

и недаром говорят в народе...

-чистота – залог здоровья.

- Дети, назовите предметы гигиены, которые помогают нам быть чистыми.

(Ответы детей)

***Воспитатель загадывает загадки о гигиенических принадлежностях:**

1. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и мышей.

(Расческа)

2. Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.

(Ванна)

3. Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.

(Душ)

4. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

5. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

(Полотенце)

6. И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,-
А любому правду скажет -
Всё, как есть ему покажет.

(Зеркало)

7. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!

(Мыло)

- Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

- Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать. А как? (Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать) .

- А сколько раз в день нужно чистить зубы?

- А зачем нужно чистить зубы?

(Чтобы не болели, были белыми и красивыми)

- От чего могут заболеть зубы (если их не чистить. и есть много сладкого) .

- Продолжаем путешествие, **остановка «Здоровей-ка»**

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыраться,

Песни петь, дружить смеяться,

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться,

С самых юных лет уметь.

-Правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами.

От простуды и ангины нам помогут – витамины.

- Дети, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины.

Эти витамины находятся в полезных продуктах,

И очень много витаминов в овощах, фруктах, ягодах.

- Сейчас мы поиграем в игру **«Найди полезные продукты»**

(Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами).

Если хочешь быть здоровым

Правильно питайся

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!

- Молодцы, едем дальше.

* Дети рассаживаются на свои места в паровозик

4. Остановка «Станем неболейками».

- Жители страны «Здоровье» говорят, что необходимо каждый день делать точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

- Давайте выполним массаж

«Неболейка»

(для профилактики простудных заболеваний)

1. Чтобы горло не болело

Мы погладим его смело

(поглаживают ладонями шею мягкими движениями сверху вниз)

2. Чтоб не кашлять, не чихать

Надо носик растирать

(указательными пальцами растирают крылья носа)

4. «Вилку» пальчиками сделай

Массируй ушки ты умело.

(раздвигают указательные и средние пальцы

и растирают точки перед ушами и за ними)

5. Знаем, знаем, да-да-да

Нам простуда не страшна.

3. Лоб мы тоже разотрём (потирают ладони)

Ладонку держим козырьком

(прикладывают ко лбу ладони

«козырьком»

и растирают его движениями

в стороны – вместе)

Едим дальше. (Дети рассаживаются на свои места в паровозик. Звучит музыка из мультфильма «Паровозик из Ромашкино»).

5. Остановка «Угадай-ка»

(Дети выходят из «паровозика» и стоят произвольно)

- Здесь живут очень любознательные люди. Они очень много читают и предлагают нам угадать, кто так грозно говорит, из какой сказки эти строчки?

Вдруг из маминой из спальни,

Кривоногий и хромой,

Выбегает умывальник

И качает головой.

Ах, ты, гадкий, ах, ты грязный,

Неумытый поросенок!

Ты чернее трубочиста,

Полюбуйся на себя:

У тебя на шее вакса,

У тебя под носом клякса,

У тебя такие руки,

Что сбежали даже брюки.

Даже брюки, даже брюки убежали от тебя.

Ответы детей: Мойдодыр из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».

- Вот и подошло наше путешествие к концу.

- Где же мы сегодня с вами побывали?

- Что мы узнали о жителях страны «Здоровья»?

- Как же сохранить и укрепить наше здоровье?

(ответы детей)

Пожелание:

Чтоб здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Я желаю 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.

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!

Мы открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!