

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №2 с.Ржевка»**

**«Тайны здоровья»
посвященная Всемирному Дню Здоровья**

*Авторы: Лебедева Е.В., воспитатель
Михайлусенко Ю.Ю., воспитатель*

2023 г.

Пояснительная записка.

Дошкольники часто переносят в игру то, что видят на экране телевизора. Используя эту особенность, авторы-составители разработали оригинальную, интересную, доступную модель мероприятия для решения актуальных задач в различных образовательных областях. Организуя мероприятия по мотивам известных телевизионных передач, дети и родители попробуют себя в роли ведущего, гостей и зрителей студии.

Цель: формирование осознанного, ценностного отношения к своему здоровью.

Интеграция образовательных областей. Задачи:

«Физическое развитие»

Способствовать комплексному развитию двигательных умений и навыков, физических качеств, обогащению двигательного опыта, повышению защитных функций организма и работоспособности детей посредством занятий детской йогой.

Способствовать сохранению и развитию гибкости, эластичности позвоночника, подвижности суставов, выработки равновесия, координации движений, формированию правильной осанки и равномерному дыханию.

Упражнять в умении снимать напряжение, выполнять релаксационные упражнения и т.д.

Воспитывать морально-волевые качества (решительность, смелость), культуру здоровья, настойчивость в достижении результатов.

«Социально-коммуникативное развитие»

Развивать положительные эмоции, чувства взаимопомощи, дружбы, сопереживания.

Формировать умение вести диалог с собеседником в роли журналиста-интервьюера.

Способствовать проявлению артистических способностей в театрализованной постановке.

Развивать умение представлять творческую презентацию.

«Художественно-эстетическое развитие»

Обогащать музыкальный опыт детей.

«Познавательное развитие»

Уточнить и расширить представление детей о вредной и полезной пище.

Познакомить с нетрадиционной формой оздоровления – гимнастикой детская йога

Формы организации деятельности детей: выступление с презентацией исследовательской работы, интервью, гимнастика детской йоги, игра-театрализация

Ход мероприятия

Под рекламную заставку к передаче «Агенты 003» выходит Ведущий.

Ведущий: Добрый день, друзья, уважаемые родители и воспитанники нашего детского сада. Вы присутствуете на съемках передачи «Агенты 003»

Есть два замечательных слова:

Здорово жить и здорово.

Жить здорово, правда, ребята?

Здоровым быть тоже приятно.

Здравствуй, зритель дорогой!

Сегодня о тайнах здоровья мы поговорим с тобой

Мы рады приветствовать вас на нашей традиционной встрече, посвященной вопросам оздоровления. Представляю вам моих агентов, которые помогут раскрыть тайны крепкого здоровья.

Под рекламную заставку к передаче «Агенты 003» выходят остальные действующие лица и садятся на свои места.

Агент Анна, представит исследовательский проект «Осторожно – вредная еда».

Агент Иван, расскажет о нетрадиционной методике оздоровления – гимнастике детская йога.

Агент Дмитрий, предоставит театрализованный репортаж сказки «Как мы выручали принцессу Витаминку».

1. «Осторожно – вредная еда».

Агент Анна представляет презентацию с исследовательской работой.

Время выступления 10-12 мин.

Презентация 1

Ведущий: Детям очень важно правильно питаться, так как в этот период продолжается формирование систем организма.

Очень полезны кисломолочные продукты, так как они нормализуют работу микрофлоры кишечника, что повышает иммунитет детей.

Не следует забывать о важности продуктов, содержащих йод. Всем известно, что йод нужен для ума, здоровья, роста. Йодом богаты морепродукты, морские рыбы. Ну конечно же, в рационе питания детей должны быть овощи и фрукты.

1 слайд

Агент: Правильное питание – залог здоровья. Но не все, что продается в магазине, можно назвать здоровой пищей. В исследовательском проекте «Осторожно – вредная еда» я раскрою последствия ее употребления.

3 слайд

«Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркаться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться и при этом не болеть,
Нужно правильно питаться с самых юных лет уметь»

4 слайд

Дома после просмотра телепередачи «Осторожно-ЕДА!» мне стало страшно за наше здоровье. Потому что, мы тоже покупаем чипсы, Кириешки, газированные напитки и вермишель «Роллтон» в магазинах. И я решила выяснить: Какая еда считается вредной?

5 слайд

Чтобы найти ответы, я решила доказать, что вредные продукты приносят вред нашему организму.

6 слайд

Свое исследование я начала с беседы со своей мамой о видах вредной и полезной еды. Я ей задавала много вопросов по теме и получила ответы. Моя мама знает много интересного. И я решила, что о вреде продуктов быстрого приготовления должны знать не только я, но и мои друзья.

В глобальной сети интернета мы нашли много интересного и полезного по теме. Узнала, что продукты быстрого приготовления по-другому называют фаст-фуд. Гамбургеры, хот-доги, чипсы, пришли к нам из Америки. В фаст-фуды добавляют большое количество различных видов красителей, усилителей вкуса, ароматизаторов, что очень вредно особенно для детского организма. Это делается для того, чтобы фаст-фуды не портились долгое время, притягивали все больше людей к себе своим глянцевым видом и ароматом. А еще я от мамы узнала, что газированные напитки вымывают кальций из зубов и костей: от этого выпадают зубы, а кости становятся хрупкими. А еще газированную воду используют как чистящее средство.

7 слайд

Чтобы доказать пагубное воздействию на здоровье вредных продуктов я провела эксперимент с использованием газированной воды кока-кола.

Купила кока-колу в магазине, нашла дома старую кастрюлю, которой мама уже не пользовалась, налила кока-колу в грязную кастрюлю. Мама прокипятила кока-колу в кастрюле в течение 10 мин., затем, сполоснула кастрюлю чистой водой.

Итог: Кастрюля очистилась от стойких загрязнений

Вывод: Кока-кола содержит много искусственных добавок, которые помогли очистить кастрюлю от загрязнений.

8 слайд

Здоровое питание очень важно для растущего детского организма, а вредная еда пагубно влияет на наш организм. Об этом свидетельствуют результаты эксперимента на примере использования кока-колы.

Питайтесь полезной едой и будьте здоровы!

Дети исполняют «Песню о правильном питании» сл. Л. Марьяновой на мелодию из песни «Хорошо у нас в саду» (муз. В. Герчика).

Песня о правильном питании

Если, дети, вы хотите
Пользу от еды иметь,
Нужно знать, какую пищу
И в какое время есть.
Если стройным быть желаешь,
Ешь побольше овощей.
От пирожных, шоколада
Откажись тогда совсем.
Меньше надо есть мучного,
Больше фруктов – и тогда
Будешь ты всегда здоровым,
Пользу принесет еда.

Припев:

Нам полезны не конфеты,
Не пломбир и не зефир,
А сметана, творог, йогурт,
Простокваша и кефир.

2. «Детская йога» - нетрадиционная методика оздоровления в дошкольном образовательном учреждении

Агент Светлана, изучающий нетрадиционные методы оздоровления, берет интервью у инструктора по физической культуре ДОУ, работающего по направлению «Детская йога».

Время выступления 12-15 мин.

Презентация 2.

1 слайд

Агент: Добрый день! Меня зовут Светлана. Я работаю над изучением нетрадиционных методик оздоровления дошкольников. Представьте, пожалуйста, и расскажите о вашем направлении работы.

Инструктор по ФИЗО: Добрый день. Я - Абрамова Наталья Владимировна – инструктор по физической культуре, детского сада №165. Физкультурно-оздоровительное направление моей деятельности «Детская йога».

2 слайд.

Агент: Почему именно йога, а не другие виды оздоровительной гимнастики?

Инструктор по ФИЗО: «...йога – это гимнастика, укрепляющая человеческую волю. Она приучает нас к каждодневному преодолению трудностей. И в этом ее **воспитательная** ценность...»

Детская йога разработана с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка. Она помогает поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость, умение концентрировать внимание.

3 слайд

Агент: Кому можно и нужно заниматься детской йогой?

Инструктор по ФИЗО: Детская йога доступна воспитанникам с: ослабленным здоровьем, низким уровнем развития физических качеств, нарушениями в эмоционально-волевой сфере, низкими адаптивными возможностями

4 слайд

Агент: В чем особенность детской йоги?

Инструктор по ФИЗО: В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в детской йоге основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Важная особенность детской йоги – сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

5 слайд

Агент: Что бы вы хотели сказать родителям, которые незнакомы с гимнастикой детской йоги?

Инструктор по ФИЗО: Использование детской йоги открывает новые возможности для развития физических качеств у детей дошкольного возраста, а гармоничное развитие физических качеств – путь к здоровью любого человека.

6 слайд

Агент: Представьте, пожалуйста, ваш мастер-класс по йоге.

Инструктор по ФИЗО: Приглашаю вас, уважаемые участники встречи, ощутить на своем личном опыте, благотворное воздействие на организм уникальной нетрадиционной методики оздоровления – детская йога.

Мастер-класс «Волшебные превращения в подводном царстве»

Участники мастер-класса: родители и воспитанники ДОУ.

У инструктора в руках голубой воздушный шар.

Приглашаю вас встать вокруг волшебного шара и положить на него ваши ладони. Сегодня я вам предлагаю побывать в удивительном мире - в подводном царстве. Там очень таинственно и загадочно. Вы готовы? В этом нам поможет волшебный шар.

Делаем медленный вдох через нос, приседаем и плавно выдыхаем через нос.

Вот мы и оказались на морском дне. Интересно, в кого мы с вами сможем здесь превратиться?

Сядьте на край коврика, волшебство уже начинается.

7 слайд

Внимание на экран. Смотрите, вот показалась удивительная рыба-шар, которая может раздуваться как шарик и сдуваться. Попробуем дышать как рыба-шар.

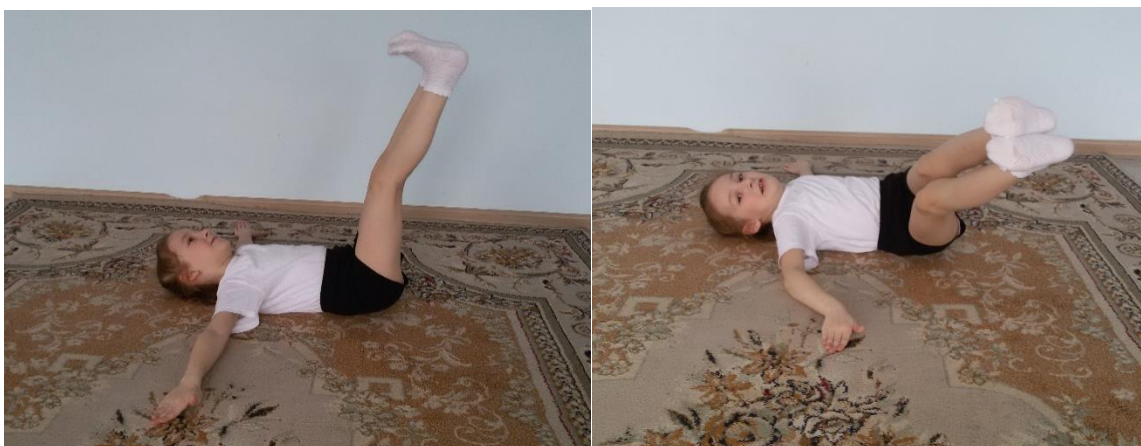
Сед, ноги скрестно, ладони на живот. Выполняем медленный вдох через нос – надуваем живот и плавный выдох также через нос – сдуваем живот. Еще раз вдох – живот надулся, выдох – живот сдулся.



8 слайд

На морском дне много водорослей, течение плавно качает их в разные стороны.

Руки в стороны, ладони упираются о пол. Поднимаем ноги до образования с туловищем прямого угла. Носки на себя, пятки тянем к потолку. А теперь покажем, как течение плавно качает водоросли из стороны в сторону. Медленно опускаем ноги вправо, не касаясь пола, возвращаемся в и. п., и медленно опускаем ноги влево, не касаясь пола, возвращаемся в и. п. Еще раз вправо, подняли ноги и влево, подняли ноги. Медленно опускаем ноги на пол.



9 слайд

А вот мимо нас быстро прополз краб в поисках подводной пещеры. Попробуем превратиться в краба?

Из положения лежа, упираясь ладонями о пол, принять положение сед, согнув ноги. Поднимаем таз вверх как можно выше, смотрим на потолок. Зафиксировали позу. Вернулись в и. п.



10 слайд

Вдруг за спиной послышалось бульканье пузырьков, давайте посмотрим, что это там такое?

Встаем в упор, стоя на коленях, пальцы стопы упираются в пол. Поднимаем таз вверх, выпрямляя ноги, стараемся пятками коснуться пола. Замрем на некоторое время в таком положении, чтобы не спугнуть морского гостя. Возвращаемся в сед на пятках.



11 слайд

Оказывается, это легко и непринужденно проплывает важный скат.

Встаем, медленно наклоняемся вперед, руки в стороны и отводим правую ногу назад. Вообразили себя удивительными скатами. Возвращаемся в и. п. Еще раз медленно наклоняемся, отводим левую ногу назад. Мы с вами как скаты, плывущие по морскому дну. Возвращаемся в и. п.



12 слайд

А вот и морская змея, которая ищет себе укрытие чтобы отдохнуть.

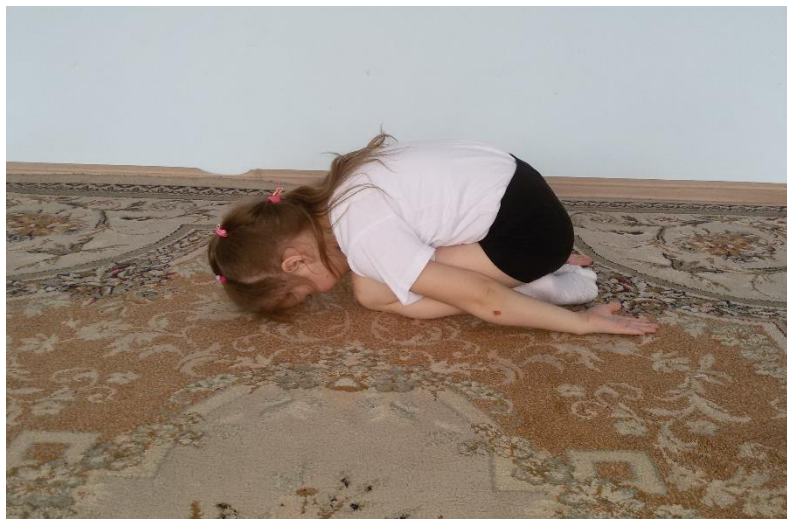
Ложимся на живот, кисти рук под плечи. Выпрямляя руки прогибаемся в спине, смотрим вперед, где же можно найти укрытие? Вернулись в и. п. Еще раз выпрямляя руки, прогибаемся в спине, смотрим вперед как змеи. Возвращаемся в и. п.



13 слайд

Пришло время прощаться с подводным царством. А перед этим, отдохнем и вспомним о наших удивительных превращениях.

Садимся на пятки и наклоняемся вперед, чтобы лоб коснулся пола, руки вытягиваем вдоль туловища, ладонями кверху.



Наше путешествие в подводное царство принесло много удивительных открытий и волшебных превращений. Мы учились дышать как рыба-шар, изображали водоросли, краба, важного ската. Благодаря чудесной гимнастике йоги наш организм стал более гибким и сильным.

Медленно садимся на пятки.

Всплыть на поверхность воды нам поможет волшебный шар: положите на него ладони, сделайте глубокий вдох через нос, медленно встаньте, плавно выдохните через нос.

14 слайд

Спасибо за активное участие, занимайтесь регулярно физкультурой, будьте здоровы!

Ведущий: Агент Светлана, спасибо за ваше исследование. Уникальная методика детской йоги пришлась всем по душе. И мы стали на один шаг ближе к состоянию идеального здоровья. Мы узнали еще одну тайну крепкого здоровья.

3. Театрализованное представление «Как мы выручали принцессу Витаминку»

Агент Виталий приглашает участников встречи пройти в музыкальный зал на театральное представление с участием родителей по вопросам правильного питания.

Длительность представления 15-17 мин.

Агент: Здоровое питание очень важно для детского растущего организма. В питании необходимо следование «золотым» правилам. Оно должно быть полноценным, регулярным, разнообразным, умеренным. А что будет, если нарушать эти правила, вы увидите в нашем представлении (**Приложение 1**).

Звучит рекламная заставка к передаче «Агенты 003»

Ведущая: Наша встреча подошла к концу. Благодарим за интересные и познавательные расследования тайн здоровья агентов Анну, Светлану и Виталия. До новых встреч на нашей импровизированной телевизионной площадке. Будьте здоровы!