

План-конспект мини-спектакля «Как мы стали сильнее и бодрее» (10 минут)

Участники: дети группы (6–8 человек в ролях, остальные группа поддержки), воспитатель – ведущий.

Место проведения: групповое помещение.

Реквизит и оформление: 2 костюма/атрибута для героев «Ленивого дня» и «Бодрого дня» (накидки/ободки/платки), карточки с пиктограммами (зарядка, мытьё рук, овощи, обувь/босые ноги, мяч), 2 стула как «декорации дня», медали из картона на ленточках.

Музыкальное сопровождение: бодрая мелодия для зарядки, спокойная фоновая музыка для диалога, финальная песня/ритм для танца-зарядки на экране ноутбука.

Сцена 1. «Ленивый день» (1,5–2 минуты)

На сцене: «Ленивый день» сидит на стуле, рядом разбросаны карточки «лежу», «не хочу», «сладкое». Выходит Ведущий.

Ведущий:

«Ребята, посмотрите: это Ленивый день. Он не хочет вставать, не хочет делать зарядку, не любит мыть руки и выбирает только конфеты. Что будет, если каждый день будет таким?»

Дети (предполагаемые ответы):

«Станем вялыми!», «Заболеем!», «Не сможем играть!»

Ленивый день (капризничает):

«Не хочу! Хочу лежать и есть печенье!»

Ведущий:

«А давайте покажем Ленивому дню, как бывает по-другому. Пусть к нам придёт Бодрый день!»

Звучит короткая музыкальная связка. Появляется «Бодрый день» с карточкой «зарядка».

Сцена 2. «Бодрое утро: зарядка и гигиена» (1–1,5 минуты)

Бодрый день:

«Доброе утро! Я люблю просыпаться рано, делать зарядку и мыть руки. Так мы защищаем себя от микробов и становимся сильнее!»

Ведущий (обращается к детям):

«Давайте научим Ленивый день нашим правилам. Сначала — зарядка!»

Все дети вместе с «Бодрым днём» выполняют 3–4 простых движения под музыку:

- «Маршируем на месте»;
- «Тянемся к солнышку» (руки вверх);
- «Повороты» (влево-вправо);
- «Приседаем бодро» (5 – 7 раз);
- «Прыжки»;
- «Маршируем на месте».

Ленивый день (сначала неуверенно, потом с интересом повторяет):

«Ой... а это весело! И правда бодрее стало!»

Ведущий:

«А теперь — самое важное: чистые руки. Покажем, как мы моем руки правильно?»

Дети показывают пантомимой 3 шага: «намочили», «намылили ладошки», «смыли и вытерли».

Сцена 3. «Полезные привычки: питание, босые ножки, движение» (1,5–2 минуты)

Бодрый день (показывает карточки):

«Ещё я люблю овощи и фрукты — в них витамины! Люблю ходить босиком по дорожке здоровья и играть в подвижные игры. Так я становлюсь сильнее и ловчее!»

Ведущий:

«Поможем Ленивому дню выбрать полезные продукты. Кто скажет, что лучше: конфета или яблоко? Чипсы или творог? Мороженное или ягодный йогурт? Фанта или молоко?»

Дети отвечают хором: «Яблоко!» (творог, ягодный йогурт, молоко)

Короткая мини-игра «Полезное — не очень полезное»: дети поднимают карточки/руку, когда слышат полезный продукт (яблоко, морковь, кефир) и опускают — если не очень полезный (конфета, газировка).

Ленивый день:

«Теперь я понял: чтобы быть бодрым, нужно есть фрукты, ходить босиком и много двигаться!»

Ведущий:

«И ещё важно играть вместе. Давайте сыграем в короткую эстафету: передадим мяч по кругу и скажем одно доброе слово соседу!»

Быстрая передача мяча по кругу (1 круг). Каждый ребёнок говорит слово: «сильный», «ловкий», «бодрый», «здоровый» и т. п.

Сцена 4. Финал: «Мы стали сильнее и бодрее!» (1–1,5 минуты)

Бодрый день и Ленивый день (вместе):

«Теперь мы оба бодрые! Мы научились быть здоровыми!»

Ведущий:

«Да, ребята, когда мы делаем зарядку, моем руки, выбираем полезные продукты, ходим босиком и играем вместе — мы становимся сильнее и бодрее каждый день!»

Флэш-моб дети повторяют под ритмичную мелодию танец-зарядку на экране ноутбука (30–40 секунд).

Ведущий:

«Вы большие молодцы! Каждый старался, каждый помогал другим. Поэтому сегодня все получают медали „За старание“!»