муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 г. Вязьмы Смоленской области (МБДОУ д/с № 1 г. Вязьмы Смоленской области)

**Сценарий познавательно- развлекательного мероприятия «Образ женщины нашего времени»**

Подготовил:

Миронова Татьяна Викторовна

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование убеждений в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

восстановление душевных сил женщиныв процессе творческого отдыха.

Задачи:

-создать условия для творческой реабилитации по осознанию собственного женского Я-образа; -помочь участникам лучше понять себя, принять активную жизненную позицию;

-дать возможность через опосредованный образ рассказать о себе, своей жизни.

Ход мероприятия.

Здоровье - самый главный показатель жизнедеятельности каждого человека, и только с хорошим здоровьем можно жить полноценной жизнью.

Здоровье – ни всё, но всё без здоровья ни что.

ведущий:

- что такое здоровье?

- А хотите узнать секрет счастливой жизни?

**Формула жизни**: **ЖИЗНЬ=ЗДОРОВЬЕ+СЕМЬЯ+РАБОТА+ДРУЗЬЯ.**

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то измениться и сумма «жизнь» и ее качество.

Гости рассчитываются на «Первый, второй, третий».

- Первые номера - команда «Здоровье», вторые номера - команда «Знания» и третьи – «Зарядка».

Право первого хода разыгрывается по жребию. Команде даётся право в течение 20 секунд обсудить вариант ответа. За правильный ответ команда получает 1 балл. За досрочный ответ – 2 балла. Если правильный ответ не дан, ответ могут дать соперники (кто вперёд поднял руку, после того, как прозвучал вопрос). При правильном ответе они получают 1 балл. Затем право первого хода передаётся другой команде. Кроме того, команды отвечают на «вопрос из шляпы». Ведущий выносит шляпу, в которой находится предмет, являющийся ответом.

.

**Первый блок вопросов.**

1. Лечебное средство, которое при неправильном использовании может явиться причиной отравления. (Лекарство.)

2. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действия? ( Утренняя зарядка.)

3. Набор лекарств для оказания первой медицинской помощи. (Аптечка.)

4. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня.)

**«Вопрос из шляпы»**

Что можно видеть с закрытыми глазами? (Сон).

**Второй блок вопросов.**

1. Чтобы стать выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одаренность, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и …(хорошее здоровье.)

2. После активного бега люди сразу же сели на скамейки. Правильно ли они поступили? Почему? (поступили неправильно. После активного бега надо немного походить, иначе кровь застаивается в венах.)

3. Почему весной яблоки далеко не так полезны как осенью? ( При долгом хранении в них разрушаются витамины.)

**«Вопрос из шляпы»**

В шляпе - вещества, которых человеку надо лишь несколько миллиграммов в день. А без них человек болеет и быстро устает. Не зря же и название их переводится с латинского «Жизнь». (Витамины Vita –жизнь.)

**Третий блок вопросов**

1. При занятиях, каким видом спорта происходит естественный массаж, повышается тонус мышц, улучшается работа сердца. (Плавание.)

2. Спиртовой раствор вещества темно-коричневого цвета, используемый для смазывания ран. (Йод.)

3. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро - и микроэлементов. Не зря же ее и называют « живой водой». (Минеральная вода).

**«Вопрос из шляпы»**

В шляпе - чай, в состав которого входят натуральные компоненты, экстракты плодов и растений. Как он называется? ( Фиточай.)

**Конкурс «Загадки».**

Два соседа – непоседы.

День на работе,

Ночь на отдыхе. (Глаза.)

Ношу их много лет,

 А счету им не знаю. (Волосы.)

Всю жизнь ходят в обгонку,

 А догнать друг друга не могут. (Ноги.)

Оно много меньше нас,

А работает всякий час. (Сердце.)

**Часть II**

Перед любой гимнастикой необходимо подготовить органы дыхания.

**1. Вентилируем верхушки лёгких.**

Поднимаем плечи, как можно выше и поднимаемся на носки – вдох через нос, опускаем плечи – выдох через рот, опускаемся на всю стопу

**2. Вентилируем средний отдел лёгких.**

Разведите руки дугообразно наружу вверх, поднимаясь на носки – вдох, опускаясь в и. п. – выдох

**3. Вентилируем нижние отделы лёгких.**

Управление диафрагмой через брюшную стенку (из йоговского дыхания).

И.п. – слегка наклонившись вперёд, руки опушены, расслабляем и выпячиваем живот – делаем глубокий вдох, втягиваем – выдох.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПАУЗА «На зарядку становись»

**Ведущий:**

**10 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.**

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

6. Гоните прочь уныние и хандру!

7. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

8. Не держите в себе гнев!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем» (Н. М. Амосов).

Помните это и будьте здоровы!

2 часть.

Ведущий 2: Ты - **женщина**,

ты - книга между книг,

Ты - свернутый, запечатленный свиток;

В его строках и дум, и слов избыток,

В его листах безумен каждый миг…

Сколько строк сказано про ее величество Женщину,

 сколько написано песен и картин…

Сегодня я предлагаю всем присутствующим женщинам забыть про все заботы, отдохнуть душой и телом, но отдохнуть с пользой, по –другому мы просто не умеем. Внимание на экран.

Мультимедийная презентация «Образ женщины *в мировой культуре и искусстве»*

Женщина. … Сколько в себе понятий содержит этот образ: женщина-мать, жена, подруга, сестра… На протяжении многих лет образ женщины активно видоизменялся. Но женщина всегда считалась эталоном красоты.

В первобытном обществе женщина занимала господствующее положение в жизни рода и племени, так как ее работа была важнейшей для пропитания и сохранения очага. В связи с этим и сам образ женщины в первобытном искусстве представлен, как образ кормилицы. Это видно на примере первобытной скульптуры *«Виллендорфская Венера»*. Сама скульптура с объемными формами говорит о достатке рода, который обеспечивала женщина, о ее первостепенном значении.

В Древнем Египте сохраняется образ женщины – правительницы: Клеопатра, Нефертити. В это время созданы первые каноны женской красоты, о роли одеяния, украшений и косметических средств, при помощи, которых создавался необыкновенный и загадочный образ женщины древнего Египта.

В первой половине Средневековья сохраняется образ женщины-прекрасной дамы. Появился целый ряд законов, которыми измерялась женская красота. Дама, желавшая считаться красивой, должна была обладать следующими качествами: высоким ростом, золотистыми глянцевитыми локонами, тёмными бровями, блестящими глазами, розовыми щеками, пухлыми ушами, не особенно высокой грудью, узкой талией, белыми ручками и маленькими ножками с высоким подъёмом. Согласно этим требованиям, дамы должны были ходить мелкими шагами, опустив глаза; считалось неприличным класть ногу на ногу, жестикулировать, волочить за собой платье, громко шутить или смеяться.

В эпоху Возрождения, женский образ становится центральной темой в живописи. Художники эпохи Возрождения изображали в своих картинах не просто женщину, а мадонну. Великие живописцы этого периода создавали облик женщины, который являлся перед нами в образе святой. Это необыкновенно лирические, волнующие образы.

А художники импрессионисты 19 века видели женщину как прекрасный и нежный цветок.

Наступил век 20-ый, именно этот период принес миру величайшее разнообразие стилей и жанров в искусстве, великое множество направлений и течений, которые в свою очередь отразились на трансформации женского образа. Идеалы женской красоты размываются.

А кто же она женщина XXI века: свобода и независима или так же нежна и хрупка?

3 этап:

Объяснение творческого задания с показом

Ведущий: Я предлагаю вам создать образ современной женщины. А помогут нам нетрадиционные материалы, которые есть на столах, проверяем. Основа это -2 бумажные тарелочки, шаблоны рук и ног, которые можно обрезать по вашему усмотрению с помощью ножниц простых и фигурных. Все детали можно соединить с помощью клея ПВА, клея-карандаша, скотча, двухстороннего скотча, степлера. Сделать образ более ярким можно с помощью гуаши, восковых карандашей, фломастеров, украсить аппликацией из цветной бумаги, самоклейки, из журналов вырезать какие- либо детали или использовать готовые дырокольные фигурки. Получить цвет телесный вам поможет вот эта схема на мольберте *(палитра белый+розовый+коричневый)*. И еще одна подсказка –это вопросы, которые вы можете сами себе позадавать и тем самым определиться с образом вашей женщины *(на экране, слайд 9)*

-Кто эта женщина? -Сколько ей лет? -Как ее зовут?

-Где она живет? *(город, село, страна)*

-Чем занимается? *(профессия, хобби)*

4 этап. Практическая работа.

5 этап. Интервью с художником

Все участники приглашаются выйти в круг и немного рассказать об образе своей женщины, ответив на вопросы-подсказки.

-современная женщина, какая она?

-чего не хватает современной женщине?

-в какой эпохе и в какой стране вам хотелось бы родиться и почему?

Закончить нашу встречу хочется похвалой, мы так редко себя хвалим. Сейчас у нас есть повод, за наши старания. Просто необходимо прочесть текст на слайде и поверить в это.

Я люблю себя милую, нежную,

 озорную, немного небрежную,

Я люблю себя разную-разную,

даже утром, спросонья, прекрасную!

Я люблю себя стильную, сильную,

потрясающую, любвеобильную!

А порою серьезную, смелую,

в этой жизни такую умелую!

Я люблю себя всю, без остатка,

заношу все слова я в тетрадку,

Чтоб напомнить любимой себе

*«Я - это ЧУДО на* ***нашей Земле****!»*

Я уникальна и неповторима

я это чувствую, и это незримо!