

Государственное учреждение образования
«Дошкольный центр развития ребёнка №7 г.Волковыска»

Конспект встречи «В зимний вечерок»
Тема: «ЗОЖ и спорт – одна семья,
ЗОЖ и спорт – всегда друзья»

Подготовили:
Миронь Т.Б., руководитель
физического воспитания
Грибовская Н.Е.,
музыкальный руководитель
Ламан Е.П., воспитатель
дошкольного образования

2018 год

Цель: развитие навыков здорового образа жизни

Задачи: формировать представления о путях созидания своего здоровья, о полезности продуктов питания; формировать умение сохранять правильную осанку в различных жизненных ситуациях; способствовать формированию физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости; развивать культуру межличностных отношений; воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Категория участников: воспитанники средней группы, их родители, воспитатели дошкольного образования, руководитель физического воспитания, специалист ГУ «Волковысский зональный центр гигиены и эпидемиологии».

Ход встречи

1 ведущий: Мы хотим сказать вам – здравствуйте!

Чтоб пожелать здоровья доброго.

Мы спешим сказать вам – благодати,

Чтоб пожелать вам счастья нового!

2 ведущий: Мы спешим сказать вам – радости!

Удач, успехов и везенья,

Чтоб пожелать всем в зале

Приятного настроения.

1 ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на сегодняшней встрече в этот прекрасный зимний вечерок. Тема нашей встречи: «ЗОЖ и спорт – одна семья, ЗОЖ и спорт – всегда друзья».

2 ведущий: Девиз нашей единой спортивной семьи (детей, родителей и педагогических работников):

Солнце светит нам всегда:

И зимой, и летом.

Потому, что мы - спортивная семья,

Мы гордимся этим!

1 ведущий: *Спортивная семья – источник вдохновенья,*

Где рядом взрослые и дети.

В семье от всех невзгод спасенье

Здесь друг за друга все в ответе.

Известно, что началом всех начал в воспитании детей, является семья. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим, наряду с другими факторами стоит и здоровый образ жизни (ЗОЖ). Именно он даёт физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность

противостоять вредным привычкам, чувствовать радость от того, что живёшь.

Уважаемые родители! Сегодня, на встрече «В зимний вечерок» присутствует специалист государственного учреждения «Волковвысский зональный центр гигиены и эпидемиологии», психолог отдела общественного здоровья Лазаренко Светлана Анатольевна. «ЗОЖ начинается с семьи» - такое сообщение подготовлено для вас. И так, слово Светлане Анатольевне. Встречайте аплодисментами!

Выступление с агитационной мини-лекцией «ЗОЖ начинается с семьи». (Лазаренко С.А.)

2 ведущий: Уважаемые родители, согласитесь, что дети — это источник счастья. Они приносят в этот мир великую радость вместе со своим залиvistым смехом, неуклюжими шагами и даже разбросанными игрушками. Встречаем наших воспитанников, ваших детей.

Вход детей под песню «Папа, мама, я – спортивная семья». (Дети подскоками по кругу входят в зал, затем становятся в рассыпную, машут родителям рукой и дарят воздушный поцелуй.)

Стихотворение о спортивной семье.

1 ребёнок:

*Мы приходим в детский сад,
Чтоб здоровье укреплять.
Будем спортом заниматься,
Прыгать, бегать и скакать.*

2 ребёнок:

*Мы хотим быть смелыми,
Ловким, умелыми.
С нами детский сад, друзья,
И спортивная семья!*

1 ведущий: А скажите ребятишки,

*Девчонки и мальчишки,
Физкультура вам нужна?*

Отвечайте: «...да, да, да!» (Хором - 3 раза.)

Песня-танец «Физкульт -ура». (Сл.З.Петровой, музыка Ю.Чичкова)

1 ведущий: Чтобы рассказать что-то интересное, мы часто используем интерактивное упражнение «А знаете ли вы?». Проведут его сегодня с вами воспитатель группы – Елена Павловна и наша гостья – Светлана Анатольевна. Аплодисменты.

Интерактивное упражнение «А знаете ли вы?»

Вопрос №1.

Елена Павловна. А знаете ли вы, что в нашей группе самое большое количество детей с I группой здоровья? (Аплодисменты.)

Вопрос №2.

Светлана Анатольевна. А знаете ли вы, что впервые в городе, в частности в вашей группе реализуется совместный проект «Здоровая группа» ГУО «Дошкольный центр развития ребёнка №7 г. Волковыска» и ГУ «Волковысский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Вопрос №3.

Елена Павловна. А знаете ли вы, что *дружба сохраняет здоровье*. Американские учёные недавно установили, что общение с друзьями поддерживает сердце! Оказывается люди, имеющие широкий круг общения, реже страдают от болезней сердца. Общительные люди меньше курят, у них ниже уровень сахара в крови и артериальное давление. Всё это положительно отражается на работе сердца.

Вопрос №4.

Светлана Анатольевна. А знаете ли вы, что *мёд полезен для мозга*. Уже давно известно положительное влияние мёда на мыслительные процессы. При постоянном употреблении этого продукта улучшается реакция и способность к запоминанию у взрослых, повышается уровень успеваемости у детей и подростков.

Вопрос №5.

Елена Павловна. А знаете ли вы, что в нашей группе:

- Папа Егора Громадко много лет занимался современным пятиборьем. За всё время получил большое количество грамот и медалей. Наиболее запомнившиеся:
 - 2002г. – I место в первенстве по плаванию в г. Минске;
 - 2004г. - I место по пятиборью в троеборье в Республике Беларусь;
 - 2004г. – участник чемпионата Европы по троеборью;
 - 2005г. – призёр международных соревнований по пятиборью в г. Калининграде - II место;
 - Кандидат в мастера спорта;
 - В университетские годы, в период с 2006 - по 2011гг. выступал на соревнованиях по плаванию за факультет (занимал призовые места);
 - 2015г. – I место среди работников организаций г.Волковыска по плаванию вольным стилем.
- В настоящее время является директором ГУО «Детская юношеская спортивная школа г. Волковыска». Аплодисменты!!!

- Папа Макария Ламана, также спортсмен с большой буквы «С». Он имеет в своём «багаже» не меньше «золота и серебра». 2014, 2015, 2016гг. - I место - первенство района по лёгкоатлетическому кроссу среди мужчин 30-39 лет; 2015г. - III место - игра команды «Беллакт» в областном турнире по мини-футболу; 2016г. - III место - в районной спортландии семейных команд; 2017г. – II - место в первенстве района по лыжным гонкам; 2017г – I место - в кубке Гродненской области по футболу. Команда «Смена» (капитан команды); 2017г. – I место - по стрельбе из пневматической винтовки в первенстве района (член команды «Беллакт»);
- Папа Лизы Бересневой занимался тайским боксом, а дедушка является директором «Физкультурно-оздоровительного комплекса г.Волковыска». Аплодисменты!
- Мама Кирилла С. занималась лёгкой атлетикой и имеет много медалей. Аплодисменты!
- Папа Миланы Маковесовой занимался волейболом, имеет много грамот и медалей. Аплодисменты!

Воспитатель: Перечислять можно бесконечно, остаётся только сказать: «Какие спортивные наши семьи!!!» Аплодисменты!

Вопрос №6.

Светлана Анатольевна. А знаете ли вы *о полезных свойствах семечек*? Они содержат витамины группы В, кальций и магний, помогающие нормализовать кислотно-щелочной баланс, являются отличным средством профилактики сердечных заболеваний. Семечки полезны людям, имеющим нервные заболевания, так как являются отличным успокоительным. Объясняется это содержанием в их составе витамина В и фолиевой кислоты. Однако необходимо учитывать, что семечки сохраняют все свои полезные свойства только в сыром виде. При термической обработке зёрна подсолнуха лишаются практически 90% витаминов.

1 ведущий: А я ещё знаю, что вашим детям очень нравится заниматься с мячами нового поколения – фитболами. Фитбол-мяч – это недорогой и доступный тренажер для всей семьи, который должен быть в каждом доме. Он укрепляет вестибулярный аппарат, расслабляет мышцы, снижая их тонус, способствует укреплению спины... А вот, что с ним можно делать, сейчас продемонстрируют наши воспитанники.

Танец на фитболах «Звериная зарядка». (Выполняют мальчики.)

2 ведущий: Известный факт, что пение частушек благотворно влияет на функции дыхания ребенка, повышает тонус, улучшает кровообращение, снимает психическое напряжение. И сейчас девочки исполнят для всех присутствующих в зале частушки о здоровье.

Частушки.

- | | |
|---|--|
| 1. Мы спортивные ребята,
Дружно, весело живём
И спортивные частушки
Вам сегодня пропоём! | 3. Ты зарядкой занимайся
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся –
Позабудешь докторов! |
| 2. Все здоровый образ жизни,
Мы с ребятами ведём
Хоть ещё мы дошколята
От взрослых мы не отстаём! | 4. Чистота – залог здоровья,
Чистота – нужна везде.
И в саду, и на работе,
И на суше, и в воде! |
| 5. Будем мы всегда здоровы,
Будем крепкими расти,
Если спортом заниматься,
Станешь самым сильным ты! | 6. Вам понравились частушки?
Мы пропели их для Вас!
Всем желаем мы здоровья
В этот светлый, добрый час! |

1 ведущий: Как известно всем: «Лучший отдых - активный». Активный отдых должен быть важной составляющей жизни любого человека. Ничто так не сближает близких и не радует детей, как интересное совместное времяпровождение. Но современные реалии таковы, что у взрослых часто находятся отговорки: усталость, повседневные бытовые проблемы, занятость на работе, дороговизна спортивного инвентаря. А кто-то и вовсе не видит нужды в качественном отдыхе.

Основные преимущества активного отдыха - *сближение членов семьи*. Любое совместное занятие – это, прежде всего, общение, а общение – залог крепкой и здоровой семьи.

И сегодня, небольшие фрагменты из своего активного отдыха продемонстрируют наши семьи. (Выступления семей)

Домашнее задание «Отдых любимый, отдых активный»

2 ведущий: Для прояснения более красочной картины о том, как распределяются обязанности дома между папой и мамой, я возьму интервью у ваших детей.

Интервью у детей «Обязанности родителей»

1. Кто дома варит кушать?
2. Кто дома убирает квартиру?
3. Кто дома стирает?
4. Кто больше всех лежит на диване и смотрит телевизор?
5. Кто дома чинит неполадки: вкручивает лампочки, забивает гвозди?

6. Кто больше всех играет с детьми?

1 ведущий: Я предлагаю минутку для шутки.

Учёные говорят, что шутка появилась на земле, когда впервые появилась дружба. Хорошая шутка порой помогает человеку выжить. Удачная шутка действует как жаропонижающее средство.

Мы сегодня тоже решили немного пошутить. Чтобы облегчить жизнь и «привязать» в буквальном смысле ребёнка к папе, предлагаю мамам пройти курс «Экстренная помощь».

Шуточная эстафета «С папой вместе веселее».

(Приглашаются 2 семьи. Мамам раздается по 2 рулона туалетной бумаги, которой они будут «привязывать» ребёнка к папе).

2 ведущий: Пошутили, посмеялись, а теперь пришло время для активизации мыслительной деятельности. Помогут нам в этом загадки. Это очень полезное развлечение, которое развивает внимание, расширяет словарный запас, учит чувствовать слово и вырабатывает умение мыслить нестандартно.

Предлагаю провести соревнование в форме брейн-ринга.

Брейн-ринг «Дети или родители»

(Загадки для детей и взрослых. Загадывают: Е.П. Ламан, С.А. Лазаренко).

1 загадка (для детей):

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке
Делай каждый день... (*зарядку*)

2 загадка (для родителей):

Силачом я стать решил.
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чём,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я... (*гантели*)

3 загадка (для детей):

Позабудь ты про компьютер,
Беги на улицу гулять.
Для детей полезно очень,
Свежим воздухом... (*дышать*)

4 загадка (для родителей):

Зелёный луг,
Сто скамеек вокруг,
От ворот до ворот,
Бойко бегают народ (*стадион*)

1 ведущий: Стадион – это сооружение для спортивных целей. Сейчас я предлагаю вам представить, что наш спортивный зал превратился в стадион, где все играют в подвижные игры.

Подвижная игра «Мышеловка».

(Проводится с детьми и родителями.)

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

5 загадка (для детей):

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки?

А несут меня не кони,

А блестящие... (*коньки*)

6 загадка (для родителей):

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятыя да точки? (*лыжня*)

7 загадка (для детей):

Сок, таблеток всех полезней,

Нас спасёт от всех... (*болезней*)

8 загадка (для родителей):

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому, что принимаю

Витамины... (*A, B, C*)

1 ведущий: Да, действительно, ваши дети в дошкольном центре принимают все витамины и знают много о полезной и здоровой пище.

Песня «О здоровой еде». (Исполняют все дети.)

2 ведущий: Наша встреча подошла к концу. Ваши дети выучили замечательные стихи. Пусть они будут всем взрослым как пожелание и повод для раздумий.

Стихи «Семья». (Читают дети.)

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,
Подарки, покупки, приятные траты.
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,
Мечты о хорошем, волнение, трепет.
Семья – это труд, друг о друге забота,
Семья – это много домашней работы.
Семья – это важно!
Семья – это сложно!
Но счастливо жить одному невозможно!
Всегда будьте вместе, любовь берегите,
Обиды и ссоры подальше гоните,
Хотим, чтоб про вас говорили друзья:
Какая хорошая Ваша семья!

1 ведущий: А мое пожелание такое:

Пусть ЗОЖ в ваших семьях станет привычкой, ведь привычка – это судьба!
Пусть здоровая еда, заменит лекарства!
Пусть лучшим отдыхом в ваших семьях – будет активный отдых! А хорошие
шутки станут отличным средством поднятия настроения!
Пусть хлопоты и тревоги не ступают на ваш порог.
Пусть здоровье поражает врачей.
А жизнь дарит много счастливых дней.

Литература:

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь. – Минск: Нац. ин-т образования, 2012. – 416с.
2. Пширкова, И.В. Олеся и Ясь в стране Олимпия / И.В.Пширкова. – Мозырь: Содействие, 2006. – 52с.
3. Латышева, Н.С. Я хочу быть здоровым / Н.С.Латышева. – Минск: Пачатковая школа, 2008 – 62с.
4. Шпак, В.Г. Активный отдых детей дошкольного возраста: учеб.-метод. Пособие / В.Г.Шпак. – Минск: ИВЦ Минфина, 2009 – 144с.