

## Конспект встречи «В зимний вечерок»

Тема: «ЗОЖ и спорт – одна семья,

ЗОЖ и спорт – всегда друзья»

### **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 залившимся 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 врассыпную, 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!

2. Все здоровый образ жизни,

Мы с ребятами ведём

Хоть ещё мы дошколята

От взрослых мы не отстаём!

3. Ты зарядкой занимайся

Если хочешь быть здоров.

Водой холодной обливайся –

Позабудешь докторов!

4. Чистота – залог здоровья,

Чистота – нужна везде.

И в саду, и на работе,

И на суше, и в воде!

5. Будем мы всегда здоровы,  
частушки?

Будем крепкими расти,

Если спортом заниматься,

Станешь самым сильным ты!

6. Вам понравились

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.

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

Запятые 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... (А, В, С)

**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!

Подготовили:

Миронь Т.Б., руководитель

физического воспитания

Грибовская Н.Е.,

музыкальный руководитель

Ламан Е.П., воспитатель

дошкольного образования

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.