

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Нижневартовска
ДС №29 «Ёлочка»

Конспекты
проведения заседаний
клуба «Здоровый малыш»

Составила: Чичерина В.Б.

**Заседание семейного клуба «Здоровый малыш» в группе старшего дошкольного
возраста от 5 до 6 лет №1**

Тема: «Здоровой семье - здоровый ребенок»

Воспитатель: Чичерина В.Б.

*«Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов
или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей»*

С.Я. Эйнгорн.

Задачи: Повышение педагогической культуры родителей по вопросам здорового образа жизни, вооружение родителей знаниями по вопросам применения разнообразных методов оздоровления ребенка, убедить их в их целесообразности, формирование мотивации у взрослых ответственного отношения к здоровью детей и собственному здоровью.

Заинтересовать родителей данной проблемой. Способствовать стремлению и желанию каждой семьи восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью здоровьесберегающих технологий. Расширить представления родителей о пользе лекарственных растений и их применении в народной медицине и рецептах.

Подготовка к собранию:

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки на тему собрания

2. Изготовление плакатов, высказываний о здоровье:

«Здоровье – эта та вершина, на которую человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

3. Подготовить памятки на тему собрания.

«Копилка мудрых советов»

«Семейный кодекс здоровья»

«Здоровый образ жизни как основа профилактики простудных заболеваний »

«Движение-здоровье ваших детей»

Буклет «Путь к здоровью»

4. Папка передвижка «Игры по формированию здорового образа жизни»

5. Выставка литературы «Здоровой семье - здоровый ребенок»

Повестка собрания

1. Все начинается с детства Игра «Мой ребенок будет здоровым если...»

2. Семейная игра «Счастливый случай»

3. **«Система оздоровления дошкольников в ДОУ.** Мастер класс для родителей: «Использование традиционного и нестандартного оборудования для укрепления здоровья воспитанников»

4. Решение собрания

Ход собрания:

Основными задачами охраны и укрепления здоровья детей являются:

- Укрепление здоровья детей
 - Воспитание потребности в здоровом образе жизни
 - Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
- Воспитание здорового ребенка в условиях семьи и детского сада строится на следующих принципах:
- Единство (оно достигается в совместной физкультурно-оздоровительной работе семьи и ДОУ)
 - Системность и последовательность работы по ЗОЖ
 - Индивидуальный подход к каждому ребенку
 - Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей
 - Укрепление авторитета педагога в семье, а родителя в детском саду

Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей. Человек – совершенство природы, но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. *Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”.* Вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. Родители несут всю полноту ответственности за развитие, обучение и сохранение здоровья своего ребенка. Воспитатели являются вашими помощниками, а не лицами, вас заменяющими. Предлагаем Вам *высказать ваше мнение, каков он здоровый ребёнок?*

Здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных физических и умственных способностей проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого

нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я....»

Узнайте, что думают наши дети о здоровье. Просмотр видео с интервью высказываний детей о здоровье.

2. Предлагаем вашему вниманию игру «Счастливый случай»

(для игры формируются две команды)

Ход игры:

Гейм «Дальше, дальше...»

Вопросы задаются сначала первой команде, потом другой

1. Его не купишь ни за какие деньги? (здоровье)
2. От простой воды и мыла у микробов тает ...? (сила)
3. Что дает человеку энергию? (пища)
4. Что милей всего на свете? (сон)
5. Массовое заболевание людей? (эпидемия)
6. Рациональное распределение времени (режим)
7. Тренировка организма холодом? (закаливание)
8. Жидкость, переносящая в организме кислород? (кровь)
9. Часть тела, кратная 32? (зубы)
10. Наука о чистоте? (гигиена)
11. Орган тела, выполняющий в роль насоса? (сердце)
12. Мельчайший организм, переносящий инфекцию? (микроб)
13. Добровольное отравление никотином? (курение)
14. Место, где находится «микробное гнездо»? (горло)
15. Орган, регулирующий температуру тела? (кожа)

Гейм «Заморочки из бочки»

Команды по очереди выбирают номер вопроса, за каждый правильный ответ присуждается 2 очка, а в случае неправильного ответа отвечает другая команда.

1. Наши предки – славяне – делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. Аромат там зависел от выбранного дерева. Мылись в жаре, а затем обливались холодной водой. В древнем Новгороде строили бани деревянные, «нагревали их сколько возможно, били себя ветками и обливались после студеной водой» С тех пор изменились и форма бани, и способ мытья, но от предков нам остался очень важный обычай. Что это за обычай? (париться веником)
2. Этого былинного героя вылечили «живой водой», которая после расшифровки ее состава оказалась соком очитка большого, или в просторечье «заячьей капусты». Герой этот просидел на печи 30 лет и 3 года (Илья Муромец)
3. На Руси для здоровья и долголетия часто использовали «закаливающие подушки», которые делали из душистой богородской травы. В этой траве содержится эфирное масло, не уступающее по действию новейшим антибиотикам и поражающее микробов на расстоянии. Что это за трава, если известно, что она растет в степи и цветет почти все лето? (чабрец)
4. Ветки этого дерева русские воины использовали для обеззараживания болотной воды. Через некоторое время вода теряла даже свой болотный запах и была пригодна для питья. О каком дереве идет речь (рябина)
5. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком. Но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали ведер 10 холодной воды и всегда два ведра вдруг. (А.В.Суворов)
6. Это растение называют копилкой витаминов. Витамина «С» в нем в 2 раза больше, чем в смородине. Витамина «А» больше, чем в моркови и облепихе. Есть, в нем витамины «К» и «В» и «Е». Он останавливает кровь, и повышает уровень гемоглобина. В Японии сок из листьев этого растения используют вместо йода. Какое это растение? (крапива)
7. Это растение называют «помощником сельского труженика». Если вы поранили руку, достаточно размять листья и приложить их к ране, чтобы она зажила без следа. Приятный запах его мелких белых и розовых листочков цветов, собранных в корзинки, успокаивает нервную систему, а настой очищает кожу. Молодые листочки, если их растереть, помогут остановить кровотечение из носа (тысячелистник).
8. Древние римляне называли это растение «часы - календарь» Цветы его напоминают солнце, раскрываются с восходом и закрываются после заката. И первое его название произошло от слова «календарь». Семена же его похожи на когти животных, и отсюда

пошло его второе название. Сок этого растения заживляет раны, и в годы войны оно спасло от обеззараживания рубцов воинов (календула - ноготки).

9. Счастливый случай (2 очка прибавляются без вопроса, команда имеет право достать другой бочонок с номером)

3. Гейм «Темная лошадка»

В качестве «темной лошадки» приглашается врач (мама ребенка, имеющая высшее медицинское образование), которая предлагает следующие вопросы и задания.

1. Какая из команд первая правильно покажет, как определяют пульс?
2. Путешествие по морю, по воздуху или в автомобиле часто сопровождается крайне неприятным состоянием – укачиванием, которое приводит к головокружению и тошноте. Как помочь человеку, которого укачало?
3. Попавшие в горло и дыхательные пути, мелкие предметы могут вызвать сильное удушье. Покажите, как оказать пострадавшему первую помощь до приезда скорой помощи?
4. «Сильный человек – здоровый человек» Из команды приглашаются папы для соревнований в армрестлинге. За такую победу присуждается очко.

4. Гейм «Гонка за лидером»

Вопросы и ответы для первой команды:

1. Главный признак травмы? (боль)
2. Рана со слюной внутри? (укус)
3. Зеленый змей? (алкоголь)
4. Наиболее продуваемая часть тела? (уши)
5. Узкая полоска марли? (бинт)
6. Простейший способ очистки воздуха? (проветривание)
7. Зеркало души? (глаза)
8. Любитель нюхать вредные вещества (токсикоман)
9. Коричневая обеззараживающая жидкость? (йод)
10. Прибор, на который сажают наркомана (игла)
11. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов? (сок)

Вопросы и ответы для второй команды:

- 1.Нарушение целостности кости? (перелом)
- 2.Кровотечение под кожей? (синяк)
- 3.Вредная привычка? (курение)
4. Наиболее, страдающая часть ноги? (колени)
5. Липкое перевязочное средство? (лейкопластырь)
6. Пчела в тельняшке? (оса)
- 7.Простейший способ очистки воды (кипячение)
- 8.Заменитель йода в условиях похода? (крапива)
9. Летающий шприц? (комар)
10. Чума XX века? (спид)
- 11.Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах? (свинец)

Подводятся итоги за проявленные знания в игре, родители награждаются медалями «Самый остроумный», «Самый находчивый», «Знайка», а также шоколадными медалями.

2. Система оздоровления дошкольников в ДОУ. Мастер класс для родителей: «Использование традиционного и нестандартного оборудования для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, создания положительной эмоциональной атмосферы среди дошкольников, в целом для укрепления здоровья. Выполнение родителями практических упражнений: ходьба по «Тропе здоровья»; самомассажи с предметами и без них; гимнастики для глаз; пальчиковые игры; игры релаксации; игры на формирование сотрудничества у детей; формирования знаний о ЗОЖ (карточки - схемы); напитки здоровья: (напиток из шиповника, черной смородины, брусники, сбитень).

3.Памятки родителям

- «Здоровый образ жизни, как основа профилактики простудных заболеваний»
- «Путь к здоровью» (для родителей и детей дошкольного возраста)
- «Копилка мудрых советов (как мы просыпаемся, гимнастика пробуждения)»
- «Семейный кодекс здоровья»
- «Советы народной медицины»
- «Движение-здоровье ваших детей»
- « Буклет «Здоровое питание – здоровый ребенок»

4.Итог собрания

Помните, что ваше отношение к собственному здоровью влияет на отношение к здоровью ребенка.

Вместе с тем давно уже замечено: в тех семьях, где взрослые болеют мало, и дети, как правило, здоровы.

А сейчас давайте примем решение родительского собрания:

Решение родительского собрания

1. Внедрять здоровый образ жизни в каждую семью (каждый день начинать с утренней зарядки, домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада).
2. Формировать у детей положительное отношение к своему здоровью.
3. Использовать опосредованное воздействие на ребенка (проводить игры, рассказывать стихи, потешки, читать книги о здоровье).
4. Формировать у дошкольников навыки безопасного поведения.
5. Употреблять формулы приветствия, прощания, благодарности в соответствии с нормами этикета.
6. Воспитывать у детей чувство долга, ответственности, человечности.
7. Соблюдать принцип равенства и сотрудничества с детьми.

Заседание семейного клуба «Здоровый малыш» в группе старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет Тема: «Чтоб ребенок вырос здоровым»

Цель: Построение эффективного взаимодействия с семьями воспитанников и повышение компетентности родителей по вопросам сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

Задачи:

- выявление ключевых проблем и факторов, влияющих на состояние здоровья детей;
- способствовать созданию эмоционально – благоприятной атмосферы в семье;
- формирование позитивного опыта семейного воспитания;
- пропаганда здорового образа жизни.

Предварительная работа: анкетирование родителей по теме заседания родительского клуба, подготовка презентации «Условия ЗОЖ», карточки «Вредные и полезные продукты», шляпа с вопросами и ответами на лепестках, видео запись: «Найди для меня время», памятка для родителей «Помни всегда», презентация: «Азбука здоровья», льдинки и емкость с горячей водой для самомассажа, оформление объявления –

приглашения, лозунги: «Кто ничего не делает для своего здоровья, тот и не достигнет его вершины», Быть здоровым модно», «Здоровье это круто, здоровье это драйв, здоровый образ жизни скорее выбирай!», «Здоровый человек - здоровая страна!»

Участники: родители воспитанников от 5 до 6 лет, воспитатели.

Ход заседания:

На интерактивной доске слова:

Здоровые дети в здоровой семье,

Здоровые семьи - в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на здоровой планете

Растут здоровые дети!

Просмотр презентации «Азбука здоровья»

Воспитатель: Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас на заседании родительского клуба.

Тема сегодняшней встречи: «Чтоб ребенок вырос здоровым!»

Просмотр презентации «Азбука здоровья»

Обсуждение презентации, вопросы.

Я хочу спросить у вас: «Вы любите выращивать цветы и ухаживать за ними?»
Сегодняшние цветы будут ваши дети, а вам надо подумать, как их вырастить красивыми и здоровыми (на столах изображения лепестков цветов и картинки с изображением отдельных компонентов ЗОЖ, шляпа с лепестками цветов).

Я предлагаю вам сегодня вырастить цветы под названием «Здоровье». Согласны?

1. Надо вырастить самый вкусный цветок, собрать лепестки только те, на которых изображены полезные продукты. Выполнение родителями задания, надо заполнить лепестки картинками, на изображении которых выбрать только те, которые отображают правильное питание.

Подведение итога: вот мы и нашли одно из условий совершенно здорового ребенка, чтоб дети росли здоровыми им необходимо правильное питание.

Массаж льдинками и горячей водой.

Второе задание: В шляпе на лепестках спрятаны вопросы. Я предлагаю вам, взять по одному лепестку, прочитать содержание и ответить на него.

Каждый лепесток с ответом кладем в цветок.

Вопросы:

- «Если хочешь быть здоров - » (закаляйся)

- В какую погоду можно гулять с ребенком? (в любую)
- Начало пути к финишу (старт)
- Она является залогом здоровья (чистота)
- Любит по лесу гулять и в палатке спать (турист)
- Это, вовсе не турист. В гору лезет ... (альпинист)
- Я его кручу рукой, и на шее, и ногой, и на талии кручу, и ронять я не хочу (обруч)
- Чтобы плавать научиться быстрее, надо нам ходить в... (бассейн)
- И от ветра, и от зноя, от дождя тебя укроет, а как спать в ней сладко!
Что это? (палатка)
- Наклонилась над рекой, уговор у них такой, обменяет ей река окунька на червяка
(удочка)
- В чистом поле у берёзки, на снегу видны полосы. Подошла лиса поближе:
- Здесь бежали чьи-то (лыжи)

Наши ответы – это второй компонент, необходимый для здоровья и вас и ваших детей и называется это физическое развитие.

Сейчас мы поиграем и отдохнем. ***Самомассажи.***

«Шла по полю черепаха»

Шла по полю черепаха (постучать кулачками друг друга по спине)

И кусала всех подряд: «Кусь, кусь, кусь (пощипывания за спину).

Никого я не боюсь (поглаживания).

«Поиграем с ручками»

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваясь со всеми, никого не обойду.

Потом руки помочалю, плечи мягко разомну.

На замочек их закрою и тепло поберегу.

Выскочили пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

Раз-два, раз-два! Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра, за работу нам пора!

Воспитатель: Я надеюсь, вы немного отдохнули. И мы продолжаем. Вы говорили о том, что надо гулять на свежем воздухе. Но чтобы был свежий и чистый воздух нам всем надо беречь окружающую среду. Как вы на личном опыте учите детей беречь окружающий мир? (ответы родителей)

Давайте соберем еще один цветок, экологически здоровый.

Воспитатель: Итак, следующий экологический цветок - «окружающая среда» тоже помещаем в наш букет.

Воспитатель: Наш букет уже почти готов. Не хватает одного цветка. Как вы думаете, что еще может влиять на здоровье наших детей? (если родители затрудняются с ответом, воспитатель приходит на помощь)

Если ребенок улыбчив, разговорчив, доброжелателен, легко идет на контакт с окружающими людьми – это эмоционально благополучный ребенок. Так как же мы назовем последний цветок? («эмоциональное благополучие»)

Воспитатель: и сейчас, я предлагаю вам посмотреть *социальный ролик «Найди для меня время!»*.

Воспитатель: Среди повседневной суеты не забудь – обними своего ребенка, скажи ему, что любишь!

Воспитатель: Наш букет готов. Давайте все вместе назовем цветы.

Первый цветок вкусный и ароматный – правильное питание

Второй очень ловкий, быстрый – физическое развитие

Третий цветок самый чистый – окружающая среда.

Четвертый цветок самый улыбчивый – эмоциональное благополучие.

Мы собрали букет из цветов, отражающий вполне здорового ребенка, если мы выполним все эти правила, то и вырастим здоровых детей.

Воспитатель: Я хочу вам рассказать одну притчу «Четыре свечи».

Притча «Четыре свечи»

«Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Стояла такая тишина, что было слышно, как они разговаривают.

Первая сказала:

- Я – *Спокойствие*. К сожалению, люди не умеют меня хранить. Думаю, мне не остаётся ничего другого, как погаснуть!

И огонек этой свечи погас.

Вторая чуть слышно промолвила:

- *Я – Вера*. К сожалению, я никому не нужна. Поэтому мне нет смысла гореть дальше.

Едва она замолчала, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Третья свеча опечалилась:

- *Я – Любовь*. У меня больше нет сил поддерживать свой огонёк. Люди не ценят и не понимают меня - сказала она и погасла.

Вдруг в комнату вошел ребенок и, увидев три потухшие свечи, испуганно заплакал:

- Что вы делаете!? Вы должны гореть — я боюсь темноты!

Четвертая свеча произнесла:

- Не бойся и не плачь! Пока я горю, всегда можно зажечь и другие три свечи. *Ведь я – Надежда*».

Воспитатель (зажигает три потухшие свечи): Так давайте же не будем гасить в наших сердцах огонь спокойствия, любви и веры, а надежда нам поможет.

Рефлексия.

Воспитатель: Вы можете записать свои впечатления от встречи тоже на лепестках цветка. Что понравилось? Что хотелось бы узнать еще?

Воспитатель: Разрешите мне огласить решение нашего заседания:

Хотите ли вы, не хотите ли,

Но дело, товарищи, в том,

Что, прежде всего, вы - родители,

А все остальное – потом!

Воспитатель: И в завершении нашей встречи, я хочу подарить вам «Памятку» - «Помни всегда...»

Памятка «Помни всегда»



Заседание клуба «Здоровый малыш»

в группе старшего дошкольного возраста

Форма проведения: «Круглый стол»

Тема: «Здоровое питание»

Цель: Способствовать формированию у родителей интереса к организации правильного питания как одной из составляющих здорового образа жизни. Сохранять и укреплять здоровье воспитанников, обогащать педагогический опыт родителей по теме организации правильного питания; согласовать действия педагогов и родителей по вопросу здорового питания детей; проявлять единство в подходах и требованиях; способствовать формированию привычки здорового питания в семье; укреплять сотрудничество семьи и педагогического коллектива.

Предварительная работа:

1. Анкетирование родителей «Питание в семье».
2. Оформление памяток для родителей.
3. Изготовление красочных приглашений каждой семье
4. Презентация «Организация питания в детском саду».

Оборудование: Интерактивная доска, ноутбук. Раздаточные материалы для выполнения заданий.

Ход проведения круглого стола

Добрый день уважаемые родители! Мы рады что вы являетесь участниками нашего «Круглого стола», посвященного проблеме организации детского питания.

- *«Живем не для того, чтобы есть, но едим для того, чтобы жить»*, – часто цитируем мы, и формируем представление о питании как о процессе обеспечения «техническим топливом», на котором организм должен работать. Главное, организовать поставку «топлива», а уж когда и как оно будет доставлено – это имеет второстепенное значение.

Здоровье детей и подростков является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Питание должно быть полноценным. Здоровье закладывается в детстве и формируется в юности. Соблюдение режима питания, витаминная обеспеченность, рациональное питание помогут детям избежать переутомления, повысить работоспособность и улучшить интеллектуальные способности.

Поэтому показателями здорового образа жизни дошкольника являются: правильно организованное питание и режим питания.

О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Однако, к сожалению, мало кто может утвердительно ответить на вопросы: «Правильно ли мы питаемся?», «Правильно ли вы кормите своего ребёнка?» Какой малыш добровольно откажется от шоколадки и чипсов в пользу овсяной каши? Как заинтересовать детей вопросами правильного питания? Как научить любить тушеные овощи, молочные блюда и кисели? Как приготовить различные полезные блюда и напитки? Давайте поищем ответы на эти вопросы вместе.

За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, намазываем некачественное масло на хлеб, утоляем голод чипсами, сухариками и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Продукты питания помогают человеку расти, придают много сил и бодрости, усиливают защитные силы организма, помогают бороться с болезнями.

Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

Сбалансированное здоровое питание является одной из составляющих в организации оздоровления детей дошкольного возраста.

Слайд 1. Вопросы к родителям

1. А какой должна быть еда? (Вкусной, разнообразной)

2. Почему? (В разных продуктах содержатся разные питательные вещества и витамины).

Слайд 2.Вы видите пирамиду питания, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения

Давайте посмотрим, из чего она состоит.

“Пирамида питания” в виде равнобедренного треугольника, разделенного горизонтально на 4 части.

В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия;

на втором уровне - овощи и фрукты;

на третьем - молочные продукты, мясо, рыба;

на четвертом (вершина пирамиды) - сахар, соль, сладости).



Вывод: Питание должно быть полноценным, т. е. разнообразным.

Проблема, с которой часто сталкиваемся мы педагоги детских садов, – это несоблюдение режима питания детей дома. Зачастую дети на завтрак приходят с опозданием, перекусив чем-нибудь дома, либо приходят в группу с конфетой или пряником в руках. Вечером, забирая детей из детского сада, родители балуют их сладостями, забывая о том, что дома ждёт ужин. На основании этого можно сделать вывод, что работу по воспитанию культуры питания детей надо начинать с взрослых. А сейчас слово предоставляется медсестре нашего детского сада Пацук Н.П.

Цель: познакомить родителей с принципами организации грамотного питания детей дошкольного возраста.

В своем выступлении медицинский работник подробно рассказала о сбалансированном питании в дошкольном учреждении (разнообразие меню, калорийность, выполнение норм по основным продуктам питания, соблюдение режима питания, употребление в пищу полезных продуктов, влияние сладкого на снижение детского иммунитета и повышение

заболеваемости и т. п.). Питание в детском саду и в семье должно сочетаться. Вырастить ребенка здоровым – общая цель родителей и педагогов. Правильное рациональное питание – важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте.

3) Обратная связь с родителями.

Анализ анкетирования родителей о качестве питания в детском саду показал 100% удовлетворенность. Семьи стараются уделять внимание здоровому питанию на 50%, 65% учат как вести себя за столом, рассказывают воспитанникам о пользе продуктов.

- Нужно ли спрашивать ребёнка, что приготовить ему, например, на завтрак? Дать понять ребёнку, что в делах, его касающихся он сам имеет право выбора. Он принимает решение, определяющее его повседневную жизнь, и делает вывод. Часто мамы, проявляют повышенный интерес к питанию детей и тем самым усложняют дело. Будет лучше, если мама в соответствии с советами врача станет готовить ребёнку вкусную и здоровую пищу и доверять его аппетиту.

- Что делать, если ребёнок плохо и медленно ест? Возможно, это его обычный аппетит и темп еды. Не надо подгонять и настаивать, чтобы ребёнок съел всё. Во время еды подбадривайте и хвалите ребёнка. Показывайте детям, как аккуратно есть, пользоваться приборами, салфетками, помогайте им.

Презентация «Здоровое питание в ДООУ»

Игры с родителями «Угадай на вкус» и опиши внешний вид продукта.

Викторина

1. Какая крупа получила название «Царица крупа»? (гречка)
2. Какую крупу китайцы называют золотой? (пшено)
3. Какую крупу получают из проса и пшеницы, как называется каша из нее? (манная).
4. Назовите потешку, стихотворение, песню об овощах, каше, фруктах?
5. Назовите «фруктовую» пьесу А.П.Чехова? (Вишневый сад)

Проблемная ситуация «Ответь на вопрос»

- Ребенок просит купить чипсы. Каким будет ваш ответ?
- Можно ли употреблять фразу: «Ешь скорей и перестань капризничать»
- Нужно ли каждый день говорить о нелюбимом блюде ребенка?
- Надо ли поощрять ребенка за вкусную и полезную съеденную еду?
- Как вы убеждаете ребенка в пользе, каких либо продуктов?

Составление коллажа на тему «Полезно и вкусно» «Вредно и опасно»

Заключение.

Сегодня мы поговорили только об одной части здорового образа жизни - правильном питании. И я хочу вам сказать, что быть здоровым может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Дети- наше будущее, поэтому заботиться о их и своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

Желаю вам цвести, расти.

Копить, крепить здоровье,

Ведь для дальнейшего пути –

Оно главнейшее условие.

Рефлексия: Поднимите красные карточки те, кому заседание не понравилось (не извлекли ничего нового) и зеленые карточки показалось полезным и время потрачено не зря.

Чаепитие с пирогом. Памятки родителям о питании

Приложение №1.

Анкета для родителей «Питание в семье».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Какое вы имеете представление о пищевой ценности продуктов?
3. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
4. Как вы выбираете продукты?
5. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам, пицце?
6. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
7. Сколько видов хлебобулочных изделий знает ваш малыш?
8. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
9. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
10. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
11. Придерживаетесь ли вы рекомендаций медицинской сестры по составлению меню дома?

12. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Приложение №2.

Памятка «Пять правил правильного питания»

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Приложение №3.

Памятка «Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

- Не принуждать.
- Не навязывать.
- Не ублажать.
- Не торопить.
- Не отвлекать.
- Не потакать, но понять.
- Не тревожиться и не тревожить.

Приложение №4.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.

Спортивные развлечения «Папа, мама, Я – спортивная семья»

Цели и задачи:

1. Способствовать повышению мотивации на укрепление здоровья у детей и родителей.
2. Воспитание любви к физической культуре и спорту, чувства дружбы и сотрудничества.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Определение сильнейшей команды.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: Секундомер, свисток, рулетка, стойки (флажки или кегли), мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), воздушные шары, скакалки, обручи, мешки, канат.

Нестандартное оборудование: Деревянные кирпичики, деревянные столбоходы (высота 15 см; диаметр 13-15 см, в верхней части просверлено отверстие и протянута веревка (длина веревки 2 метра), деревянные гимнастические палки.

Оформление: Лозунги-плакаты: “Хочешь быть сильным – бегай!”, “Хочешь быть красивым – бегай!”, “Хочешь быть умным – бегай!”, “Спорт – это здоровье”, “Спорт – это успех”, “Спорт – это дружба”, “Спорт – сильнее всех”, “Нет большей победы, чем победа над собой”.

Музыкальное сопровождение: спортивный марш.

Участники: Команды-семьи в спортивной форме участвуют в количестве трех человек – папа, мама и ребенок – капитан команды.

Награждение:

1. Победитель награждается медалью, грамотой и призом.
2. Призеры награждаются грамотами и сладкими призами.
3. Семьи можно награждаются по номинациям:
 - “Самая сплоченная семья”;
 - “Самая волевая семья”;
 - “Самая быстрая, ловкая, умелая”.

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу к жюри.

Ведущий I

Пожалуйста гости дорогие, пожалуйста!

Веселья вам да радости!

Давно мы вас поджидаем,

Праздник без вас не начинаем.

У нас для каждого найдется: и словечко, и местечко!

(команды занимают свои места)

Ведущий II

Здравствуйте! Здравствуйте! Здравствуйте!

Сегодня здесь, в спортивном зале

Мы спорт, умение совместим.

Мы этот славный праздник с Вами

Прекрасным играм посвятим.

Ведущий I

Мы видим здесь приветливые лица.

Спортивный дух мы чувствуем вокруг.

У каждого здесь сердце олимпийца,

Здесь каждый спорту и искусству друг.

Ведущий II

Тот победит в соревнованье

Кто меток, ловок и силен,

Покажет все свое умение

Кто духом, телом закален.

Ведущий I

О спорт, дорогой!
По жизни с тобой,
Дружить нам всегда,
Дай Бог, нам долгие года!
Наполняет нас радость движенья.
Сердце бьется в груди веселей!
И спортивной победы мгновенья,
Дополняют улыбки друзей.

Ведущий II

И учиться нам спорт помогает,
Ведь здоровье - основа всего.
Кто со спортом по жизни шагает,
Тот и может пойти далеко.
О спорт, дорогой!
По жизни с тобой,
Дружить нам всегда
Дай Бог, нам долгие года!

Ведущий I

Приятно говорить слова такие,
Своих гостей, встречая у дверей,
Мы вам так рады гости дорогие.
Так рады...

Ведущий II

Позвольте открыть наш чемпионат по семейному многоборью "Папа, мама, я – спортивная семья!" И представить команды участников наших соревнований.

Ведущий I

папы – *(делают шаг вперед)*

Вот они перед нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже *(папы встают на свои места)*.

Ведущий II

мамы – *(делают шаг вперед)*

Они всегда в форме. Дают о себе знать постоянные тренировки: плита, бег по магазинам, прополка, стирка, уборка. И даже ежегодные передышки 8 марта не выбивают их из колеи. И мы уверены, что сегодня именно они будут задавать тон своим командам *(мамы делают шаг назад)*.

Ведущий I

И, наконец, **капитаны** команд! *(дети делают шаг вперед)*

Это они еще с пеленок долгие годы закаляли постоянными тренировками и объединяли своих родителей в дружескую команду, ставя перед собой все новые задачи: тяжело в учении, легко в бою.

Ведущий II

1 команда *(название)*

Папа

Мама

Капитан команды

2 команда *(название)*

Папа

Мама

Капитан команды

3 команда *(название)*

Папа

Мама

Капитан команды

(и т.д.)

Ведущий I

По плечу победа смелым, ждет того большой успех
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит,
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит.
Делу время, час забаве. Команды слово-то за вами

(пожелания соперникам, говорят команды)

Ведущий II

Представляем вам судейскую коллегию (*организатор внеклассной работы, учителя физической культуры, представители родительского комитета, совета школы*).

Спортивная часть праздника

Ведущий I

1 конкурс

Разминка очень важна для спортсменов, так как можно увидеть и сильные и слабые стороны противника.

И наш конкурс **“Веселая переправа”**

Первые выступают папы. На столбоходах проходят дистанцию. Возвращаются (*также на столбоходах*). И передают эстафету мамам. Мамы: передвигаются на 3^{-х} деревянных кирпичиках, поочередно передвигая их, но при этом стоят на них (*на пол не сходить*). Доходят до флажков, берут в руки 3 кирпичика и бегут назад. Следующим двигается капитан команды. Ребенок использует для переправы два обруча - из одного обруча перепрыгивает в другой.

Ведущий II

2 конкурс

Как хорошо, что есть игры на свете,
В которых радость движения с мячом.
Объединяет нас мяч на планете.
И зажигает сердца наши огнем.
После первого задания,

Внимательно слушайте

Второе испытание.

(Семьи расположены за общей линией старта)

Первыми начинают папы: обводят футбольным мячом стойки до флажка и возвращаются таким же способом.

Вторыми начинают мамы: выполняют по прямой подбивание *(волейбольного)* мяча до стойки и обратно.

Третьими начинают дети: ведение баскетбольного мяча *(необходимо так же как папы обвести кегли или стойки)*. И назад финишировать.

Ведущий I

Второй конкурс все команды продемонстрировали отличное владение мячом и хорошую физическую подготовку. А сейчас проведем третий конкурс.

3 конкурс

Вот задание потрудней,
Помудрей и посложней.
Чтобы Вам вперед идти,
Нужно воздушный шар вести.

Папы, двигаясь вперед до стойки подбивают гимнастической палкой воздушный шар и назад таким же способом *(результат определяется по первому, прибежавшим на финиш)*.
Мамы к ноге привязывают воздушный шарик, вторая нога свободна. Стоя в кругу по свистку начинают наступать друг другу на шарик *(у кого шарик останется целым, та мама и выиграла)*.

Ведущий II

Вижу я со стороны,
Команды в технике равны.
Взглянуть хочу я по быстрее,
Чьи капитаны пошустрей.

На полу разложены шары (количество не ограничено). Капитаны команд должны садиться на воздушные шары так, чтобы они лопнули. Кто больше налопает шаров, тот и выиграл. После конкурса, все лопнувшие шары отдаются жюри для подсчета.

Ведущий I

4 конкурс

Баскетбольное волнение
Я люблю переживать.
Радости и огорченья,
Для меня как благодать.
Красотой игры пленяюсь,
Дух бойцовский поддержу.
Мастерством я восхищаюсь.
Ах как Баскетбол люблю!

Ведущий II

4 вид - в кольцо послать
Вам надо баскетбольный мяч.
Лишь точность рук и меткость глаз,
Позволит Вам попасть не раз.

Ведущий I

Папы сажают ребенка на плечи. Мама подает баскетбольный мяч. Ребенок должен броском попасть в баскетбольное кольцо. На игру дается 90 секунд (*считается количество попаданий*), (*этот конкурс могут выполнять одновременно две или несколько команд, в зависимости от наличия баскетбольных колец*).

Ведущий II

Вы хорошо попадали,
Ловко с мячом управляли.
Время вы зря не теряли.
Упорно тренировались.

Ведущий I

Пока судейская коллегия подводит итоги за четыре конкурса рекламная пауза
(группа поддержки одной из команд показывает свой танец).

Ведущий II

Подведены итоги за четыре конкурса. Слово предоставляется судейской коллегии.

Ведущий I

Продолжаем наши состязания по семейному многоборью.

Ведущий II

5 конкурс

Что за чудо – скок да скок!

Гляньте, тронулся мешок!

Эй, хватай его, ловите,

Поскорей мешок держите!

Ведущий I

Команды строятся у стартовой линии в колонну и по свистку каждый участник команды на перегонки прыгает в мешке до стойки и возвращается тем же способом, передает эстафету следующему участнику.

Ведущий II

Завершился конкурс в мешках.

6 конкурс

Выбирай прыжки по нраву –

С высоты или в длину,

И толчковой левой, правой,

Рви пространства тишину.

Если сильно размахнулся,

Оттолкнулся по быстреей,

То считай, прыжок удался,
Ты лети в полет смелей.

Ведущий I

Сейчас Вы (*команды*) должны продемонстрировать свои прыжковые способности, такие физические качества как ловкость, быстроту, гибкость. От ваших личных результатов будет зависеть успех ваших команд.

“Прыжок в длину с места”.

Все команды строятся в колонну по одному в произвольном порядке у общей линии старта. Первые номера прыгают в длину с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Замер производится по пяткам первого касания пола. Вторые номера прыгают с места приземления первого и т.д. Места команд определяются по дальности отметок последних (3-х) участников.

Ведущий II

Команды прыгали отлично, задав высокий тон нам состязанием. Сегодня все достойны высшей похвалы, все команды проявили сплоченность и волю к победе. Но во всех соревнованиях есть кто-то лучший. Сейчас попросим судейскую коллегию подвести итоги по шести прошедшим конкурсам (*один член из судейской коллегии объявляет результаты*)

Ведущий I

7 конкурс

Приглашаются команды на эстафету.

1. Бег с эстафетной палочкой (*выполняет вся семья*).
2. Бег с гимнастической палкой (*бег начинают папы сверху на палке, добегают до стойки, оббегают, возвращаются, забирают маму, затем ребенка*).
3. “Каракатица” (*упор руками и ногами, спина параллельно полу, передвигаться руками вперед*).

4. Ведение “большого” теннисного мяча до отметки и метание мяча в цель.

5. Эстафета “Все сразу” - команды бегут одновременно в полных составах. Участники берутся за руки (*или встают в колонну, берутся за пояс*) бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются к финишу.

Побеждает команда, участники которой, не расцепив руки, первой займут исходное положение. Места команд определяется по порядку финиширования.

Ведущий II

Молодцы! Молодцы!

Быстро бегать – это всем привычно,

С эстафетой справились отлично.

Вы нас всех здесь покорили.

Вы силу духа проявили.

Пока судейская коллегия подводит итоги конкурса, пока наши команды дух переведут, отдохнут, а мы посмотрим, как болельщики болеют за свою команду.

Ведущий I

Теперь болельщикам задание. Свою команду поддержите. По одной болельщице от каждой команды.

8 конкурс

А девочкам через скакалку,

По пол минуте прыгать нужно.

Чтоб веселее им скакалось,

Поддержим их хлопками дружно.

Ведущий II

Скакалка, кто ее не знает,

Она нам прыгать помогает,

Попрыгать Вас я приглашаю,

И свой секундомер включаю.

(по одной девочке от команды одновременно прыгают со скакалкой. Считается количество прыжков за 30 секунд. Побеждает девочка , у которой большее количество прыжков).

Ведущий I

Вы грациозно так скакали,
Как будто бабочки порхали.

Спасибо большое болельщикам.

(Лучшая прыгунья получает сладкий приз или грамоту)

Ведущий II

9 конкурс

Спортивное соревнованье –

Конечно рисование.

Ведь спортсмен, он как художник,

Его мир эмоций сложен.

Спорта чудные мгновенья,

Ищут в красках воплощенье.

И друзья мои, сейчас!

Рисовать пора для Вас!

Ведущий II

Я приглашаю “семьи” принять участие еще в одном конкурсе “Угадай, что нарисовано”.

(участники конкурса получают по два листа с рисунками, изображающим часть спортивного инвентаря, необходимо его дорисовать)

Ведущий I

Какие Вы замечательные художники.

10 конкурс

Да, очень славно потрудились,

И видно славно утомились.

Однако, что еще придумать,
Чтоб без падений и без шума.
Ага! Есть славная забава,
Она придется Вам по нраву.

Ведущий II

Есть у нас одна игра,
Вам понравится она,
Выходите на площадку,
Стройтесь дружно по порядку.
Пап, мам и ребят -
Вызываем на канат.

Ведущий I

Попрошу я, Вас на старт.
На прочность испытать канат.

(команды соревнуются в перетягивании каната).

Ведущий II

Последний вид соревнований,
Мы завершили и сейчас
Итог всех наших состязаний,
Пусть судьи доведут до нас.

Ведущий I

(команды для подведения итогов праздника строятся в центре спортивного зала)

И вот подводим мы итоги,
Какие не были б они,
Пусть спортивными дорогами
Здоровьем полнят ваши дни.

Ведущий II

Пусть юность, дружба, спорт и мир,
Всегда шагают с нами рядом.
Кого мир спорта закружил,
Тот смотрит дружелюбным взглядом.
Сегодня стали мы сильнее.
Сегодня стали мы дружнее.

Ведущий I

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий I

Для подведения итогов слово предоставляется жюри
(*объявляются итоги в командном зачете спортивного праздника, проводится награждение*)

Ведущий I

Спасибо Вам, и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знания,
И душу грейте добрым светом.

Ведущий II

Всем спасибо за внимание.
За задор и звонкий смех.
За огонь соревнования.
Обеспечивай успех.
Вот настал момент прощанья,
Будет краткой наша речь.
Говорим всем – до свиданья,
До счастливых новых встреч!

Спортивное развлечение «Папа, мама, я - спортивная семья!»,
посвященное «Дню защитника Отечества»

*Для спорта нет границ и расстояний!
Понятен он народам всей Земли!
Он всей планеты нашей достоянье!
Спорт дарит счастье дружбы и любви!*

Цель: сплочение семей, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:

Пропагандировать здоровый образ жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту.

Развивать физические качества дошкольников: силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность.

Воспитывать взаимовыручку, чувство товарищества.

Воспитывать чувство любви и гордости за свою семью, уважение к родителям.

Оборудование: мячи, обручи, кегли, листы бумаги, веревки, белье, прищепки, воздушные шары

Ход спортивного состязания

Ведущий. Добрый день, дорогие друзья! Поздравляем всех мужчин с днем защитника Отечества! Сейчас дети старшей группы прочитают стихи.

1. На рубежах своей страны,

Стоят Отечества сыны.

И зорко смотрят в темноту.

Те, кто сегодня на посту.

2. Встречают юности рассвет,

Под сенью крыльев и ракет,

И охраняют высоту.

Те, кто сегодня на посту.

3. В сердцах мужающих сынов

Отвага дедов и отцов.

И славят Родину свою,

Те, кто сегодня на посту.

4. Несокрушимые, они
Прочней испытанной брони.
Ведь охраняют мир в цвету,
Те, кто сегодня на посту.

Песня «Будем солдатами»

Дорогие наши гости и болельщики! Сегодня мы проводим спортивный семейный праздник “Папа, мама, я – спортивная семья”. Это праздник ловкости, силы и дружбы. А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего праздника. Встречайте наши команды! Давайте их поприветствуем. *(Вызываются и представляются семьи)*

Дети : 1. Мама, папа мой и я,

Мы спортивная семья.

С физкультурой, спортом дружим,

Лекарь нам совсем не нужен.

2. Вместе с нами папы, мамы.

Папы бросили диваны,

Мамы бросили кастрюли.

И, костюмы натянули.

3. Все хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

А кто же будет оценивать наши соревнования? Как раз настало самое время познакомиться с нашим жюри:

1. (Ф.И.О.) считает: если не побегаешь, пока здоров, побегаешь, когда заболеешь!

2. (Ф.И.О.) считает, что лучший семейный отдых — это спорт.

3. (Ф.И.О.) считает, что если хочешь быть сильным — бегай, быть здоровым и красивым — бегай, быть умным — бегай!

Затей у нас большой запас,

И все они, друзья, для вас!

И сейчас без опоздания,

Начинаем состязанья.

Первый конкурс «Один за всех и все за одного».

По сигналу папа берет ребенка за руку, они бегут в противоположную часть зала, папа

оставляет ребенка в центре обруча. Сам возвращается назад. Взявшись за руки, мама и папа бегут к ребенку. Семья возвращается назад, держась за обруч.

Второй конкурс «Прыжки в длину с места».

Быстро бегать — это всем привычно.

А теперь, попрыгаем, друзья,

Узнаем кто у нас самая прыгающая семья?

С места приземления папы прыгает мама, с места приземления мамы — ребенок.

Побеждает та команда, которая прыгнет дальше.

Музыкальная пауза

Третий конкурс для пап «Самоделкин»

Папы должны быстро из бумаги самолёты и запустить их, как можно дальше.

Четвертый конкурс для мам «Большая стирка»

Папа и ребенок бегут на другую сторону площадки и берут за концы веревку с прищепками.

Мама подбегает и вешает по одному платочку на веревку.

А пока жюри подводит промежуточные итоги, предлагаем вам посмотреть выступление детей подготовительной группы

Инсценировка стихотворения В. Руденко «Самый нужный папа».

Под большим-большим каштаном,

В самой глубине двора,

Собрались гурьбой мальчишки -

Жаркий спор ведут с утра.

Говорит мой друг Сергей:

- Папа мой здесь всех главней.

Он теперь директор фирмы,

По продаже овощей!

- А зато, когда твой папа,

Полетит на самолете,

Поведёт его пилот,

А пилот - мой папа. Вот! —

Это заявил Валерка,

Но ему ответил Глеб:

- Что вы спорите, ребята?
Папа мой печёт всем хлеб!
Тут Иришка к ним подходит:
- И не правы вы совсем!
Папа мой хоть не директор,
Но уж точно нужен всем!
Он на самой на границе
Службу трудную несёт.
Всю страну он охраняет,
И покой наш бережёт.

Пятый конкурс «Колодец»

Следующая игра,
Требует от игрока
Ловкости, умения
Большого вдохновенья.

Каждый участник команды с помощью гимнастической палки загоняет воздушный шар в ведро, которое стоит в конце зала. Затем вытаскивает шар из ведра руками и бежит к команде. Шару взрослых не должен касаться пола.

Дадим время нашим участникам прийти в себя, немного передохнуть перед заключительным этапом конкурса. У нас **музыкальная пауза**

Шестой конкурс. «Бег сороконожки».

Команды строятся: папа, мама, ребенок. Папа левую руку просунет между своих ног, возьмет за одну руку маму, а мама другую руку просовывает между своих ног, берет за руку ребенка. По сигналу начинают движение, оббегают вокруг стойки и возвращаются. Побеждает та команда, которая первой приходит к финишу, не расцепив руки.
Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я читаю загадки, а вы их отгадываете.

1. Просыпаясь утром рано,
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю... (зарядку).
2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут.
А ударят - нипочем

Не угнаться за... (мячом).

3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик -
Кричат все: Шайба! Ключка! Бей!

Веселая игра... (хоккей).

4. Два берёзовых коня
По снегам несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их ... (лыжи).

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

6. Взял дубовых два бруска,
Два железных полозка.
На бруски набил я планки.
Дайте снег. Готовы ... (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса. У
загадки есть ответ.

Это мой... (велосипед).

Ведущий. Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем, чья семья сегодня стала самой лучшей, самой быстрой, самой внимательной, самой дружной и спортивной.

Жюри подводит итоги соревнований. Вручаются грамоты и призы.

Всем спасибо за внимание,
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья
Будет краткой наша речь.

Говорим мы: «До свиданья!

До счастливых новых встреч!»

Все приглашаются для фото на память.

Дипломы:

«Самая быстрая семья»

«Самая внимательная семья»
«Самая талантливая семья»
«Самая дружная семья»
«Самая веселая семья»
«Самая активная семья»
«Самая спортивная семья»
«Самая оригинальная семья»
«Самая ловкая семья»
«Самая сильная семья»
«Самая заботливая семья»
«Самая меткая семья»
«Самая целеустремленная семья»
«Самая смелая семья»
«Самая находчивая семья»
«Самая обаятельная семья»
«Самая задорная семья»

Конспект
спортивного праздника
«Папа, мама, я – спортивная семья»
для детей старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет

Задачи:

- Пропагандировать ЗОЖ, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту;
- Способствовать проявлению ранее приобретенных навыков: бег на скорость, попадание в цель;
- Развивать силу, выносливость, быстроту, смелость, ловкость, уверенность в себе;
- Воспитывать взаимовыручку, сотрудничество в игре.

Оборудование: Степ-скамейки, два набивных мяча, две скакалки, два мяча, два туннеля, малые мячи (много), два мешка с тесёмкой, десять обручей, мячи «хопы», небольшие круги 12 шт., 24 кубика и 4 кубика треугольной формы, две швабры, два совка, два ведра, два веника, 4 бадминтоновые ракетки, 4 воздушных шара, десять кеглей, грамоты.

Дети и взрослые заходят в зал.

Ведущая: Добрый день! В нашем детском саду уже стало доброй традицией проводить совместный с родителями спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья».

Добро пожаловать, родители дорогие! Веселья вам да радости желаем. Праздник наш мы начинаем.

Заниматься физкультурой полезно, а заниматься весёлой физкультурой полезно вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а весёлым спортом – на два. Массовость спорта – залог трудовых побед семьи, хорошего настроения и отличного здоровья. Сегодня мы вместе, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за те дружные семьи, которые рискнули принять участие в конкурсах.

Чтоб страна была сильна, дружной чтоб была семья.

Вы со мной согласны?

Все: Да!

Ведущая: А теперь нашим дружным, спортивным семьям, я предлагаю совершить круг почёта.

Под спортивный марш, дети и родителя проходят круг почёта.

Дети (читают стихи):

Так хочется, чтоб чаще были вместе родители и дети-

Будет лучше жить на белом свете.

Хоть и не слушаем вас иногда, дорогие родители,

Мы вас любим всегда, и хотим всегда без сомнения

Видеть вас в хорошем настроении.

Как много собралось в этом зале и родителей и детей.

Целый год ребята ждали важных почётных гостей.

Сильный папа, ловкий Я! Веса лишнего – ни грамма...

Как мы все хороши, полюбуйся мама!

Ведущая: А теперь я представлю наши замечательные семьи. (*Представление семьи*). В наших соревнованиях участвуют две команды, команда «Ловкачи» и команда «Силачи».

Представление команд.

Команда «Ловкачи»: Лазать, прыгать, догонять, мы умеем ловко.

И хотим вам показать силу и сноровку.

Команда «Силачи»: Мы соперникам своим, не робея, говорим:

Мы живём, не тужим, с физкультурой дружим.

Ведущая: Ну, а раз у нас соревнования значит и должно быть жюри строгое и справедливое. (*Представление жюри*). Всех я вам представила, пора начинать. Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов.

Проводится степ-аэробика.

Ведущая: Внимание, внимание!

Приглашаю всех на веселое состязание!

Папа, мама, я – дружная семья!

Вместе дружно мы живём:

Друг за друга мы горой – на пути у нас не стой!

Эстафета «Дружные пары или семьи». Родители, держа ребёнка за руки, пробегают дистанцию, обегают куб, возвращаются, передают эстафету следующей семье.

Ведущая: Каждое утро мы идём в детский сад, чтоб здоровье укреплять.

Будем спортом заниматься, прыгать, бегать и метать.

Эстафета «Кто быстрее доберётся до детского сада». Папа прыгает с набивным мячом, зажатым между ног, мама прыгает через скакалку, ребёнок проходит гусиным шагом.

Ведущая: Для веселья, для порядка загадаю вам загадку:

На пол бросишь ты его, он подпрыгнет высоко,

Скучно не бывает с ним, мы играть в него хотим.

Эстафета «Наш весёлый, звонкий мяч». Вести мяч баскетбольным приёмом.

Ведущая: А сейчас посмотрим кто самый меткий.

Эстафета «Забрось мяч». От команды выбирается один человек, он завязывает как фартук мешок к поясу и встаёт на финиш. Первый участник проползает «туннель», бежит по степам, до обруча там лежат маленькие мячи, берёт один мяч и забрасывает в мешок.

Ведущая: Молодцы, хорошо справились с заданиями! Участники соревнований пусть немного передохнут, а мы испытаем болельщиков, Вы готовы?

Болельщики: Да!

«Удержи мяч». Для участия в соревновании приглашаются несколько человек из числа болельщиков каждой команды. Им выдают мячи «хопы» и предлагают «станцевать» на них.

Ведущая: Какие у нас ловкие болельщики! Молодцы! А теперь послушаем наше уважаемое жюри.

Жюри оглашает результаты первого этапа соревнований.

Ведущая: Продолжаем соревнования! На старт приглашаются папы и мальчики.

Эстафета «Подвесной мост». Папы попарно держат степ-скамейки. Мальчик становится на первый степ, крепко держась за их шеи. По сигналу он начинает путь по степам. Как только ребёнок перешёл первый степ, пара, державшая его, бежит вперёд для

продолжения подвесного моста. Дойдя до финиша, родители опускают ребёнка и возвращаются на старт за следующим.

Ведущая: Молодцы! Наши папы все сильны, а мальчики смелые! А теперь посмотрим, какие наши мамы и девочки гибкие.

Эстафета «Вместе с мамой». Две мамы садятся на пол возле ориентиров изображают «мостик» (сидя на полу с согнутыми в коленях ногами и сделав упор руками сзади, прогибаются). Девочка проползает под ними. Когда проползёт под первой мамой, она встаёт и бежит к другому ориентиру и садится также для продолжения эстафеты и т.д. Дойдя до финиша, возвращаются назад, задание выполняют следующая пара и девочка.

Ведущая: Силу, смелость, гибкость, ловкость показали.

А теперь пришло время серьёзным делам.

Дорогие наши мужчины, нужно построить дом

Эстафета «Строим дом». Участвуют папы и мальчики. По сигналу первый участник прыгает по обручам, держа кубик в руках. Добегает до ориентира и кладёт кубик, возвращается, передаёт эстафету следующему. По окончании эстафеты должен быть построен дом.

Ведущая: Молодцы наши мужчины, хорошие крепкие построили дома. А теперь не мешайте нам сейчас, уборка срочная у нас мамы и дочки, здесь порядок наведут.

Эстафета «Хозяюшки». У финиша ведро с совком. Мамы по сигналу шваброй ведут 2 малых мяча до ведра, берут совок и заматают в него мячики, потом из совка перекладывают их в ведро. Возвращаются и передают швабру следующему игроку команды (впереди стартующего должны лежать 2 мяча). А девочки веником ведут один мяч остальное тоже.

Ведущая: Порезвились, поиграли, вы немножечко устали.

Ждут вас новые задания, проявите-ка внимание!

Конкурс загадок.

Красный шлем на голове, по перчатке на руке,

В ринг вступает, не боится он с соперником сразиться. (*Боксер*)

Чтобы удаль показать, на ковер им надо встать,

И один другого в схватке кладет быстро на лопатки. (*Борцы*)

Брызги в стороны летят, солнце в них искрится.

А спортсмен по водной глади – как торпеда мчится. (*Пловец*)

Мы стройны, сильны, умелы, на шпагат садимся смело.

Можем сальто мы крутить, другие элементы на дорожке выводить. (*Акробаты*)

Музыкальная пауза.

Слово жюри второго этапа соревнований.

Ведущая: А теперь посмотрим с вами, кто быстрее справится с шарами.

Эстафета «Перенеси шар». Бадминтонную ракетку одной рукой держит ребёнок, другой родитель. На ракетке лежит воздушный шарик. Его нужно донести до финиша, вернуться и передать другим.

Ведущая: Быстроту, силу, смелость, ловкость, гибкость, меткость,
умелость показали, бегали и отдыхали,
А теперь такой вам конкурс вот команды предстоит
Кто быстрее эстафету без штрафного пробежит.

Эстафета «Сороконожка». Встаёт вся команда, держась друг за друга за пояс. По сигналу передвигаются гусиным шагом, обходя змейкой кегли. Должны пройти так, чтоб не сбить кегли.

Ведущая: Подошли к концу наши соревнования.

Пусть наш праздник запомнится вам,
Пусть все невзгоды пройдут стороной,
Пусть все желания наши исполнятся,
А физкультура станет родной!

Пока наше жюри подсчитывает результаты, мы все вместе станцуем весёлый танец;
«Зверобика»

Общий танец.

Ведущая: Внимание! Команды приглашаются для подведения итогов.

Слово жюри. Вручаются грамоты.

Ведущая: Пусть всё это только игра, но ею сказать мы хотели:

Великое чудо – семья! Храните и берегите её –
Нет в жизни важнее цели.

Спасибо! Все сегодня проявили сноровку, смекалку и усердие. Если вам сегодня было интересно и весело - мы очень рады. Пусть этот праздник станет традицией и в ваших семьях.

**Спортивно – музыкальное соревнование
«Папа, мама, я – спортивная семья»**

Цель:

- Создавать условия для повышения компетентности родителей;
- Способствовать гармонизации детских родительских отношений в процессе совместных занятий физкультурой;

Задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, способствовать приобщению семьи к физкультуре и спорту;
- Популяризация активных форм отдыха;
- Укрепление морального облика семьи;
- Развивать чувство коллективизма, взаимопомощи в совместной двигательной – игровой деятельности;

Оборудование:

15 мячей, 15 обручей, 5 мешков, 5 скакалок, 5 баскетбольных мяча, кегли, шарф,

Ход мероприятия

Ведущий:- Дорогие наши гости и болельщики! Сегодня мы собрались на спортивный семейный праздник «Папа, мама, - спортивная семья». Это праздник ловкости силы, дружбы. Давайте встретим наши команды.

Выходят команды.

Ведущий:

Спорт, ребята, очень нужен

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – здоровье!

Спорт – игра! Физкульт – ура!

В соревнованиях принимают участие следующие команды.

Представление команд.

Команда «Задоринка» (семья Маматовых)

Девиз: Мы задорная семья,

Папа, мамочка и я.

Мы пришли соревноваться

Мы готовы состязаться.

Команда «Улыбка» (семья Мордвиновых)

Наш девиз: Кто спортом занимается-

Здоров и улыбается!

Улыбка помогает победить

И наш девиз: «С улыбкой жить!

От улыбки мир светлей,
Улыбайтесь веселей! »

Команда «Десантники» (семья Кротенко)

Наш девиз: «Когда мы едины, мы непобедимы»

Команда: «Морские волки» (семья Москаленко)

Наш девиз: «Один за все и все за одного»

Команда «Родничок» (семья Красных)

Наш девиз: Надо спортом заниматься

И привычку завести

Умываться, не бояться,

Физкультурой заниматься

И здоровыми расти

Чтоб страна была сильна, дружной быть должна семья.

Вы со мной согласны?

Все: Да!

Ведущая: А теперь нашим дружным, спортивным семьям, я предлагаю совершить круг почёта.

Под спортивный марш, дети и родителя проходят круг почёта.

Ведущий: Оценивать соревнования будет компетентное жюри в составе: Представление жюри

Ведущий: Чтобы команда победила, ее участники должны быть очень дружными, уметь выполнять упражнения вместе и сообща. Вот мы сейчас и проверим, какие вы дружные.

- Команды, готовы к соревнованиям?

- В спортивный путь друзья!

Ведущий:

Всех мы вам представили, пора начинать. Перед любыми соревнованиями необходимо провести разминку, т.е. подготовить свое тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как у серьезных спортсменов.

Проводится разминка под музыку «Если хочешь, то со мною делай так...»

Начинаем наши соревнования.

1. «Кто быстрее принесет мяч»

Участники – все. В обруче мяч, добежать до мячика, взять – вернуться передать следующему, тот бежит. Кладет в обруч, возвращается, передает эстафету.

2. «Семейная эстафета»

1 этап – ребенок – с завязанными глазами собирает кегли кто больше

2 этап – мама – прыжки до скакалки до ориентира

3 этап – папа – ведение баскетбольного мяча до ориентира (туда – правой рукой, обратно – левой рукой)

3. «Держи голову в холоде, а ноги в тепле»

Участвуют – все. Бег в мешках до ориентира и обратно.

4. «Веселый пингвин»

Ходьба с зажатым между коленями мячом.

5. «Эстафета с мячами и обручами»

На полу лежат обруч с мячами, параллельно ему лежат в ряд 3 обруча. Первый игрок подбегает к обручу с мячом, берет 1 мяч и относит его в обруч, далее мама, потом ребенок.

6. «Переправа»

Папы стоят на противоположной стороне зала. Их задача перенести на свою сторону сначала маму, потом ребенка.

Ведущий:

Наши соревнования подошли к концу. Кто стал победителем соревнований, мы узнаем скоро, а пока жюри совещается, мы послушаем песню в исполнении семьи Генга Вероники

Музыкальная пауза.

Подведение итогов. Награждение.

Ведущий:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

В мире нет рецепта лучше –

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь сто лет –

Вот и весь секрет!

Мы еще раз поздравляем победителей. До новых встреч!

