

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза В.Ф.Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад №1»

**Открытый просмотр – обсуждение на тему: «Встреча с интересными
людьми (родителями воспитанников), как средство охраны и
укрепления здоровья детей**

Подготовили: Пальцева Н.Г. инструктор
по физическому развитию,
Вдовини И.П. воспитатель

Форма проведения:

традиционная, с использованием игровых приемов.

Цель: поиск путей оптимизации создания условий для совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Задачи:

1. Систематизировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.
2. Расширить знания детей и родителей с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
3. Развить творческий потенциал родителей воспитанников.
4. Находить эффективные формы использования инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Предварительная работа:

1. Работа с родителями: оформление стендов, анкетирование родителей.
2. Разработка сценария проведения открытого просмотра, карточек с изображением продуктов.
3. Домашнее задание родителям воспитанников:
** родители группы должны презентовать свой опыт по правильному питанию, закаливанию занятий физической культурой и спортом, подобрать пословицы, поговорки, загадки, стихи по теме.
4. Приглашение на мероприятие тренера по волейболу

Ход мероприятия:**Инструктор по физической культуре:**

Здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.) Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Лучше не болеть совсем! Как же сохранить здоровье? (Ответы детей).

Воспитатель.

Вот видите, сколько условий и правил необходимо соблюдать, чтобы оставаться здоровым. И эти правила нужно выполнять не только в детском саду, но и дома. Я уверена, что ваши родители знают все эти правила и стараются им следовать. Сегодня к нам они пришли к нам в гости для того чтобы поделиться своим опытом.

1 Родитель. Правильное питание – важный компонент здорового образа жизни, особенно для детей дошкольного возраста.

Чтобы питание приносило пользу, оно должно быть сбалансированным и здоровым! О том, что правильное питание – залог здоровья, знает каждый из нас. Часы приема пищи должны быть постоянными; в рационе ребенка основа - Ребёнок должен получать достаточное количество питательных веществ, которые обеспечат его потребности в энергии.

В приготовлении блюд нужно отдавать предпочтение следующим способам готовки: запекание, тушение, варка.

Каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Это могут быть кисломолочные - кефир, йогурт, ряженка, творог, молоко. Вы знаете, чем молоко полезно детям?

Примерные ответы детей:

- Укрепляет зубы и кости;
- Утоляет жажду;
- Снижает вес;
- Укрепляет волосы и ногти;
- Укрепляет иммунитет;
- Успокаивает;
- Защищает сердце.

1Родитель

С детства пью я молоко,
В нем и сила, и тепло!
Ведь оно волшебное,
Доброе, полезное!
С ним расту я по часам
И совет хороший дам –
Вместо пепси, лимонада
Молоко пить чаще надо!
Молоко всем помогает:
Зубы, десны укрепляет!
Чувствуешь себя легко,
Если пьешь ты молоко!
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Должна знать моя семья,
Кушать надо нам всегда:
Овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Воспитатель

Конечно молоко и молочные продукты очень важны для здорового питания , спасибо нашей гостье, что она напомнила об этом. Но не только молоко необходимо нашему организму. Давайте вспомним, какие продукты полезные, а какие не полезные.

Игра «Полезно - не полезно»

Воспитатель: Дети, а сейчас мы с вами поиграем. Я буду называть продукты, если продукт полезный, хлопните в ладоши и громко скажите «Да!», если не полезный, тогда все дружно топните и скажите «Нет! »
- Компот (Да)

- Пепси, лимонад (Нет)
- Жвачка (Нет)
- Конфеты (Нет)
- Овощи (Да)
- Чипсы хрустящие (Нет)
- Молоко и каша (Да)
- Фрукты, простокваша (Да)

Игра «Овощи с грядки»

Овощи – это очень полезные продукты, которые необходимы каждому человеку для защиты иммунитета и хорошего здоровья, особенно они важны для растущего детского организма.

1. Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь**
- Картофель
- Помидор

2. Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан
- **Картофель**
- Капуста

3. В каком овоще больше всего витамина С?

- В помидоре
- В свёкле
- **В сладком красном перце**

4. Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат**
- Синьор
- Плод

5. Один из самых крупных овощей

- **Тыква**
- Баклажан
- Кабачок

Задание: «Вкусный обед»

Воспитатель: А сейчас, я предлагаю поделиться на команды. У каждой команды будет набор продуктов (карточек). Участники должны придумать из них по два блюда согласно принципам правильного питания. Победит та команда, приготовившая блюда первыми.

1 команда. Томат, огурец, лук, укроп, сметана – САЛАТ.

Томат, морковь, картофель, капуста, лук – ЩИ.

2 команда. Малина, цветки липы, лимон, сахар, мед – ЧАЙ.

Вишня, слива, клубника, яблоко, сахар – КОМПОТ.

Воспитатель: Молодцы, хорошо справились с этим заданием. А теперь давайте немного отдохнём.

Физкультминутка с инструктором по физкультуре «Обед на грядке»

Спрятались на грядке ловко

Репка, свекла и морковка. *(Присесть, прикрыть глаза руками)*

За ботву потянем,
Из земли достанем. (*Встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»*)

Будет малышам обед:

Борщ, пюре и винегрет. (*Высокие прыжки с поворотами в разные стороны*)

Раз, два, три, четыре, (*Ходьба на месте*)

Дети овощи учили: (*Прыжки на месте*)

Лук, редиска, кабачок, (*Наклоны вправо-влево*)

Хрен, морковка и чеснок. (*Хлопки в ладоши*)

Воспитатель.

Встречаем следующего гостя.

2 Родитель

Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, бегать не уставая, играть и чтобы не болеть. Сегодня мы поговорим о том, что нужно, чтобы быть здоровым. Ребята, а как вы думаете, можно ли стать крепким и здоровым мгновенно или нужно постепенно (ответы детей).

Конечно, сразу ничего не получится. Нужно заниматься спортом каждый день, каждый день гулять и ещё закаляться.

Говорю я всем зимой:

Закалялись бы со мной.

Утром бег и душ бодрящий.

Как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

И никто не заболеет!

Крепким стать нельзя мгновенно,

Закаляйтесь постепенно.

Ребята, как проходит ваше утро?

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм. Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью. Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — называется самомассаж. Она усиливает кровообращение, вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Воспитатель

Давайте вместе с вами поучимся делать растирание рукавичкой:

Игровой самомассаж

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

Молодцы! Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ : какую воду выбираете- теплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждый день?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание.

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

И так, все, что направлено на повышение устойчивости организма к холоду, ветру, болезнетворным микробам называется закаливанием.

Инструктор по физической культуре.

Сегодня я пригласила к нам в гости ещё одного человека. Многие его знают, но я хочу, чтобы вы догадались, кто это. Решив кроссворд, мы узнаем род его увлечений. Итак, начали ...

В сетку мяч опять попал, Я подпрыгнул ловко, Мяч отнял и убежал,

И ударил точно.

(Баскетбол)

Я в бассейне как дельфин. Всех ребят опередил. Кролем, брасом, «по - собачьи» В эстафете победил.

(Плавание)

На коньках, как вихрь, лечу, Шайбу клюшкой закручу. Пусть малы, стоят ворота, Но забить мне в них охота.

(Хоккей)

И как балерина, я на льду Фигуры разные пишу. Но вовсе не артистка,

Я просто ...

(Фигуристка)

Я люблю свою команду. Без команды мне не жить. Я сегодня в ближний угол Должен точно гол забить. Но удары нелегки,

Хоть ворота широки.

(Футбол)

Воспитатель: Какое слово у нас получилось? (Спорт). Значит, кто к нам сейчас придет? (Спортсмен). Правильно, сегодня у нас в гостях тренер по волейболу.

Тренер

Чтобы по-настоящему быть сильным и здоровым все знают, нужно заниматься спортом и физкультурой. Какие вы знаете виды спорта (ответы детей).

Я тренирую женские и мужские волейбольные команды. Волейбол – это очень старая игра. Появилась она в Америке. Игра ведётся на прямоугольной площадке. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле во время игры могут находиться 6 игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Сегодня я предлагаю вам поиграть в шуточный волейбол. Задача команд забросить на площадку соперников как можно больше мячей.

Инструктор по физической культуре

Как известно, перед каждой игрой спортсмены должны очень хорошо размяться, чтобы подготовить себя к спортивной тренировке.

Разминка спортсменов – ходьба, бег, перестроение в четыре колонны, общеразвивающие упражнения с мячами.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч снизу.

1 – 2. – мяч перед вверх, прогнуться, отвести левую назад на носок.

3 – 4. – и. п.

Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями

прямых рук на мяч.

1 – 3. – пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сед ноги скрестно мяч у груди.

1. – Поворот влево с одновременным выпрямлением рук вперед.

2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

1– 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться гимнастического коврика.

3 – 4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч за головой.

1– 4. – Круговое вращение влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой.

То же в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1. – подбросить мяч вверх, встать на одно колено.

2. – Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову.

4. – подбросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п.
Повторить 3 – 4 раза.

7. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед собой .

1 – 2. – руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.

3 – 4. – быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – стойка ноги врозь, мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – стойка ноги врозь, мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

Тренер

молодцы, все размялись, приступаем к игре.

Подвижная игра «Шуточный волейбол».

Подведение итогов, вопросы гостю.

Тренер

Мне очень понравилось у вас на занятие. Вижу, что вы любите физкультуру и спортивные соревнования.

Желаю, чтобы вы продолжали заниматься спортом, стремились к победам и были сильными и здоровыми.

До новых встреч!

Инструктор по физкультуре

Дети наши гости рассказали нам о правилах здорового образа жизни. Они очень надеются, что вы всегда будете следовать им и будете здоровы.