

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области

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

**Подготовил:
инструктор по физкультуре О.Д. Калугина,
зам. зав. по ВМР О.В. Абрамович**

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

восстановление душевных сил **женщины** в процессе творческого отдыха.

Задачи:

-создать условия для творческой реабилитации по осознанию собственного женского **Я-образа**;

-помочь участникам лучше понять себя, принять активную жизненную позицию;

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

Ход мероприятия.

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

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

ведущий:

- что такое здоровье?

- А хотите узнать секрет счастливой жизни?

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

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

Гости рассчитываются на «Первый, второй, третий».

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

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

Первый блок вопросов.

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

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

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

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

«Вопрос из шляпы»

Что можно видеть с закрытыми глазами? (Сон).

Второй блок вопросов.

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

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

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

«Вопрос из шляпы»

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

Третий блок вопросов

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

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

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

«Вопрос из шляпы»

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

Конкурс «Загадки».

Два соседа – непоседы. День на работе, Ночь на отдыхе. (Глаза.)

Ношу их много лет, А счету им не знаю. (Волосы.)

Всю жизнь ходят в обгонку, А догнать друг друга Не могут. (Ноги.)

Оно много меньше нас, А работает всякий час. (Сердце.)

Часть II

Перед любой гимнастикой необходимо подготовить органы дыхания.

1. Вентилируем верхушки лёгких.

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

2. Вентилируем средний отдел лёгких.

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

3. Вентилируем нижние отделы лёгких.

Управление диафрагмой через брюшную стенку (из йоговского дыхания).

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

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ПАУЗА «На зарядку становись»

Ведущий:

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ.

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
8. Не держите в себе гнев!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

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

Помните это и будьте здоровы!

2 часть.

Ведущий 2: Ты - **женщина**, ты - книга между книг,
Ты - свернутый, запечатленный свиток;
В его строках и дум, и слов избыток,
В его листах безумен каждый миг...

Сколько строк сказано про ее величество Женщину, сколько написано песен и картин...

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

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

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

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

В Древнем Египте сохраняется образ женщины – правительницы: Клеопатра, Нефертити. В это время созданы первые каноны женской

красоты, о роли одевания, украшений и косметических средств, при помощи, которых создавался необыкновенный и загадочный образ женщины древнего Египта.

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

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

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

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

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

3 этап:

Объяснение творческого задания с показом

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

- Кто эта женщина?
- Сколько ей лет?
- Как ее зовут?
- Где она живет? (*город, село, страна*)
- Чем занимается? (*профессия, хобби*)

4 этап. Практическая работа.

5 этап. Интервью с художником

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

- современная женщина, какая она?
- чего не хватает современной женщине?
- в какой эпохе и в какой стране вам хотелось бы родиться и почему?

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

Я люблю себя милую, нежную,
озорную, немного небрежную,
Я люблю себя разную-разную,
даже утром, спросонья, прекрасную!
Я люблю себя стильную, сильную,
потрясающую, любвеобильную!
А порою серьезную, смелую,
в этой жизни такую умелую!
Я люблю себя всю, без остатка,
заношу все слова я в тетрадку,
Чтоб напомнить любимой себе
«Я - это ЧУДО на нашей Земле!»
Я уникальна и неповторима
я это чувствую, и это незримо!