

«Движение – основа здоровья детей» Семинар – практикум для педагогов.

Подготовила: воспитатель Лебедева Н.В.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя .От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы ...»

В.А.Сухомлинский

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь источник ее распада. Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно-профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий педагогов.

Известно, что дошкольный возраст – решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Наша цель – создать условия, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным. Работа педагогов проводится через все ведущие виды деятельности, соответствующие возрастным и психофизиологическим особенностям каждого ребенка, и основывается на основных принципах педагогики: гуманизации, индивидуализации, природоспособности, системности, взаимодействия и сотрудничества с детьми и родителями.

Цель семинара – практикума: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

Задачи:

- 1. Расширить и углубить знания педагогов о содержании и особенностях организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.**
- 2. Совершенствовать навыки работы по укреплению здоровья детей всех возрастных групп.**
- 3. Развивать творческий потенциал педагогов.**

Семинар — практикум «Движение – основа здоровья детей» предлагаю провести в форме игры «Брэйн — ринг». Для этого я предлагаю разделить на две команды и занять места за столами.

Оценивать нашу игру будет экспертная комиссия, состав которой входят заведующий детским садом, старший воспитатель, медсестра.

Правила игры: Все вопросы будут проявлять на экране. После озвучивания вопроса, командам дается время на обдумывания ответа – 1 минута. Капитан команды, готовая озвучить ответ поднимает руку и команда отвечает. Команда соперников не перебивает и не подсказывает. Каждый ответ оценивает экспертная комиссия, в заключении комиссия подведет итог нашей игры.

Для начала игры каждая команды выбирает капитана и придумывает название. Название должен соответствовать теме нашего семинара – 1 минута на раздумье. Время пошло.

1 вопрос — Назовите виды двигательной активности в воспитательно – образовательном процессе.

Ответ: НОД по физической культуре, утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулки, бодрящая гимнастика, физические упражнения на прогулке, физкультминутки и динамические паузы, физкультурные досуги, праздники и развлечения, самостоятельная двигательная активность.

2 вопрос – Перечислите основные оздоровительно – профилактические мероприятия в детском саду

Ответ: Соки, витаминотерапия, фитотерапия, НОД на свежем воздухе, прогулки, закаливание, гимнастики и т. д.

3 вопрос – Перечислите виды и способы закаливающих процедур детей дошкольного возраста.

Ответ:

- треннее умывание, мытьё рук перед едой, мытьё ног перед сном;
- игры с водой;
- систематическое полоскание рта и горла кипяченой водой комнатной температуры;
- обливание ног водой с постепенным понижением температуры.

4 вопрос – Что такое утренняя гимнастика?

Ответ: Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день.

5 вопрос – Какие задачи физического воспитания решаются в процессе проведения утренней гимнастики?

Ответ:

- разбудить организм ребенка и настроить его на предстоящий день;
- разносторонне, но умеренно влиять на укрепление костно — мышечного аппарата;
- активизировать деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- способствовать формированию правильной осанки и походки, профилактика плоскостопия.

6 вопрос – Назовите продолжительность утренней гимнастики в каждой возрастной группе?

Ответ:

- в первой младшей группе длительность ее составляет 4-5 мин;
- во второй младшей группе – 5-6 мин;
- в средней – 6-8 мин;
- в старшей — 8-10 мин;
- в подготовительной группе – 10 – 12 мин.

7 вопрос — На какой период составляется комплекс утренней гимнастики и почему?

Ответ: На 2 недели.

Разминка.

8 вопрос — Как можно изменить утреннюю гимнастику, чтобы повысить физическую нагрузку?

Ответ: Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения.

9 вопрос – Какие виды или варианты проведения утренней гимнастики вы знаете?

Ответ: - обычная (строевые упражнения, перестроения, ОРУ);

- из набора подвижных игр (2-3 подвижных игры);

- музыкально – ритмическая гимнастика;

- игрового характера;

- комплекс упражнений с тренажерами;

- с предметами и без предметов;

- сюжетная гимнастика;

- по показу ребенка;

- по схемам.

На свежем воздухе можно использовать такие виды:

Оздоровительные пробежки в сочетании с дыхательными упражнениями;

Полоса препятствий.

10 вопрос – Перечислите условия проведения утренней гимнастики? (место проведения)

Ответ: Спортивный или музыкальный зал, групповая комната, спортивная площадка детского сада в весеннее – летний период, в зависимости от погодных условий.

11 вопрос – На что направлена гимнастика после сна?

Ответ: Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А так же является закаливающей процедурой. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

12 вопрос – Из каких частей состоит НОД по физической культуре и что включает в себя каждая из частей?

Ответ: Три части НОД вводная – строевые упражнения, ходьба и бег в чередовании, основная – ОРУ, ОВД, подвижная игра и заключительная – спокойная ходьба, игра малой подвижности, дыхательная гимнастика и т. д.

13 вопрос — С какой возрастной группы дети начинают перестраивать в колонну по два, по три?

Ответ: Со средней группы.

14 вопрос – Что такое физкультминутка?

Ответ: Это физические упражнения, проводимые в группе во время НОД, для смены деятельности и привлечения внимания воспитанников или физкультурные минутки – это кратковременные перерывы на занятиях длительностью 1-2 минуты для проведения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной трудоспособности и профилактики нарушения осанки.

Задание – Вам необходимо разгадать вот такой кроссворд.

Тема кроссворда «Физические качества личности», какая команда сделает это быстрее, получит дополнительный бал. (внимание на слайд)

ВОПРОСЫ:

1. Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой .

Ответ: ловкость.

2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности .

Ответ: равновесие.

3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время .

Ответ: быстрота

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше .

Ответ: выносливость.

5. Степень напряжения мышц при их сокращении .

Ответ: сила.

6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении .

Ответ: гибкость.

7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений .

Ответ: глазомер.

**И заканчиваем семинар словами Сухомлинского В.А., он писал: «Физическая культура должна обеспечить осознанное отношение детей к собственному организму, выработать умение щадить здоровье, укреплять его правильным режимом труда. Отдыха, питания, гимнастикой и спортом. Закаливать физические и нервные силы, предупреждать заболевание...»
Выступление экспертной комиссии, подведение итогов.**