Семинар – практикум для педагогов

«Движение – основа здоровья детей»

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наш семинар-практикум «Движение – основа здоровья детей».

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.   Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность. Одним из трудных моментов организации жизни детей в детском саду является адаптационный период. И интересно то, что если ребенок много двигается, привыкание его значительно облегчается. Малыши охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать. Поэтому в утренние часы мы стараемся  не ограничивать их в движении, разучивая и проводя с ними хороводные и подвижные игры. Малыши очень любят подвижные игры, используя при этом незначительное количество физкультурного оборудования. Для того чтобы разнообразить движения детей, в группе имеется мелкое  физкультурное оборудование; мячи, обручи, дорожки здоровья, кегли и другие , что способствует оздоровлению детей.      Во время проведения малоподвижных занятий обязательно используются физкультурные паузы, физкультминутки, которые включают в себя все виды движений: ходьбу, бег, прыжки, снимают усталость, зажатость детей.  Ребенок во время проведения испытывает радость после напряжения умственных сил.

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. Поэтому предлагаю вашему вниманию очень простые, нескучные советы

1. Делайте утреннюю зарядку(элементарные движения не вставая с постели.), больше двигайтесь, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.
2. И обязательно все совместные действия с ребенком сопровождайте словами: доброе утро ,ты молодец, умница, у тебя всё получится, ты сможешь, я люблю тебя, спокойной ночи. Чаще обнимайте детей.

Формирование этой важной для жизнедеятельности потребности в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возрасту движений.  Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо  для растущего и развивающегося детского организма.

**Сейчас мы выполним с вами психотехническое упражнение, с помощью которого можно снять усталость, обрести внутреннюю стабильность и почувствовать уверенность в себе.**

Упражнение называется «Внутренний луч».

Приметите удобную позу, сядьте удобно.

(Включается спокойная музыка)

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает на­пряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность - спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой, своей жизнью и своей профессией.

И теперь вместе, не открывая глаза, произносим «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

**«Практическое мастерство»**

Придумать одну хороводную игру

Игру малой подвижности

**«Мозговая атака»**

1. Назовите основные виды движения. (Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.)

2. Назовите строевые упражнения. (Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты направо налево, кругом.)

3. Какие виды циклических упражнений вы знаете? (ходьба на лыжах, катание на велосипеде, бег, плавание.)

4. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)

5. Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры).

6. Приведите пример подвижных игр с бегом. («Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.)

7. Приведите пример подвижных игр с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы».)

8. Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей. («Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери».)

9. Назовите формы организации двигательной деятельности в ДОУ: (НОД по физическому развитию детей; Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия, физкультурный уголок в группе, самостоятельная двигательная деятельность детей.

Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья).

10. Приведите пример подвижных игр с элементами соревнования. («Кто быстрее?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Кто дальше».)

11. Приведите пример народных игр. («Гори, гори ясно!», «Краски», «У медведя во бору».)

12. Назовите спортивные игры. (Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея.)

13. Основное специфическое средство развития физических качеств детей - … (физические упражнения)

14.Детский туризм это - … (прогулки и экскурсии)

15. О чем идет речь? Одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность на весь день - утренняя гимнастика.

16. Это является для ребенка особым радостным событием, сюда входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии (физкультурный досуг).

17. Одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Условия - создание педагогами предметно-развивающей образовательной среды позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально (Самостоятельная деятельность детей).

18. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей - главная цель? (Бодрящей гимнастики после сна).

19. Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость соответствующую возрасту детей. (Физкультурный уголок).

**Три медведя»**

Три медведя шли домой (ходьба с парашютом по кругу)

Папа был большой, большой (парашют поднят вверх)

Мама с ним – поменьше ростом (руки с парашютом на уровне груди)

А сынок – малютка просто (приседают, опускают парашют)

Очень маленький он был, с погремушками ходил

(парашют ритмично поднимать и опускать)

Дзинь – дзинь.

**«Перемена мест»**

Скучно, скучно, нам стоять,

не пора ли пробежаться,

нам местами поменяться.

Раз, два, три.

называется любой цветовой сектор - КРАСНЫЕ БЕГИ!

Те кто стоит под этим цветом пробегают под парашютом и меняются

местами с другими.

Закончить семинар мне хотелось бы 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…»