

Семинар-практикум

«Физическое воспитание в ДОУ»

Цель:

1. Уточнить знания педагогов по разделу формирование ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
2. Активизировать мыслительную деятельность педагогов.
3. Систематизировать работу в детском саду по совершенствованию форм физического развития и укрепления здоровья детей.

Задачи:

1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.
2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.

Ход игры

Вводная часть.

- Здравствуйте, уважаемые коллеги.

Сегодня, мы будем говорить о «Физическом воспитание в ДОУ»

Человек – это 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”. И вряд ли можно найти педагогов, которые бы не хотели, чтобы их воспитанники росли здоровыми.

А, по вашему мнению, что такое здоровье? И каков он здоровый ребёнок? (Высказывание педагогов) .

Воспитатель: Итак, прежде всего, 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 качеств 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.

Подводя итог вышесказанному, следует сказать, что существует много понятий этому определению. По определению Всемирной организации здравоохранения

ЗДОРОВЬЕ – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня с вами поговорим.

Воспитатель: как начинается у нас в детском саду каждое утро?

После выполнения упражнений гимнастики – речевка:

“По утрам зарядку делай: будешь сильным, будешь смелым!

Воспитатель: “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке!” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь!””.

А сейчас мы перейдем на конкурсы между командами, где педагоги покажут свое мастерство, умения, ловкость и быстроту.

Во всех конкурсах каждый пункт оценивается по пятибалльной системе. Общий балл выводится по сумме всех показателей. Победит та команда, которая наберет большее количество баллов.

1) Конкурс «Движение – это жизнь».

Сейчас команды продемонстрируют свое умение ритмично двигаться.

Команды выбирают спортивный инвентарь (мячи или обручи) .

Показать вместе с командой ритмическую гимнастику с мячом или обручем.



2) Карточки с вопросами: (выбрать командам по одной карточке)

Здоровье зависит от многих факторов и все эти факторы немаловажны.

А) Факторы, которые оказывают негативное влияние на «здоровье» ребенка?

Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:

20 % - наследственность,

20 % - экология,

10 % - развитие здравоохранения,

50 % - образ жизни.

Так давайте же будем бороться за эти 50 %, чтоб это были проценты здорового образа жизни.

Б) Назовите основные компоненты ЗОЖ? (ЗОЖ – это комплекс мероприятий обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия). Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.

ЗОЖ:

1. Рациональное питание.
 2. Соблюдение режима.
 3. Оптимальный двигательный режим.
 4. Полноценный сон.
 5. Здоровая гигиеническая среда.
 6. Благоприятная психологическая атмосфера.
 7. Закаливание.
- 3) Провести каждой команде подвижную игру.**
- 4) Литературная викторина.**

Каждая команда должна назвать пословицу или поговорку о здоровье.

Время на подготовку – 3-5 минут.

Один ответ – одно очко.

Пословицы и поговорки о здоровье:

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Было бы здоровье, а счастье найдется.

Не рад больной и золотой кровати.

Здоров будешь – все добудешь.

Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.

Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Кто много лежит, у того бок болит.

Бег не красив, да здоров.

Динамическая пауза под музыку.

5) Весёлая физминутка. (оценивается по 5-ти бальной системе)

Команды готовят по две пальчиковых игр.

Воспитатель: А сейчас мы познакомим вас с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

А) *Игровой самомассаж* необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым.

Б) *Пальчиковая гимнастика* – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.

в) *Дыхательная гимнастика* восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ .

г) *Массаж массажными мячами.* Массаж массажными мячами улучшают кровообращение, прекрасно подходят для проработки стопы и ладоней, на которых находятся точки, отвечающие за состояние всего организма.

«Круг здоровья»

А сейчас уважаемые педагоги мы предлагаем Вам встать в круг, взяться за руки, закрыть глаза и мысленно пожелать друг другу здоровья.

Воспитатель: Уважаемые педагоги, за активное участие на нашем семинаре мы хотим подарить Вам памятки «Здоровый образ жизни» и «Здоровье всему голова».

Берегите здоровье друг друга,

Мы — природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо –

Чью-то жизнь сократили на час. А. Дементьев

Рекомендации к семинару.

1. Формировать у детей основы здорового образа жизни.
2. Использовать здоровьесберегающие технологии в течение дня (пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика, гимнастика после сна, хождение по "дорожкам здоровья" и др.)

3. Правильно спланировать систему оздоровления в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями детей.
4. Систематизировать все виды гимнастик в единую папку в соответствии с возрастом детей.
5. Проводить пропаганду здорового образа жизни с родителями через памятки, папки-передвижки с фотоматериалом "ЗОЖ в детском саду и дома", сайт детского сада, проведение мероприятий совместно с родителями и детьми (досуги, экскурсии и др.).