

Конспект

Семинар- практикум «Физическое развитие в ДОО»

Цель: Уточнение знания педагогов по формированию ЗОЖ у детей и совершенствованию форм физического развития и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

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.

Подготовительная работа:

Подготовка педагогами домашнего задания:

- пословицы и поговорки о здоровье;
- подвижные игры;
- пальчиковые игры

Ход

Старший воспитатель: Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня мы с вами собрались в этом зале, как одна большая дружная семья. А в хорошей семье всегда есть, о чем поговорить. Разговор будет о физическом воспитании в ДООУ.

Физическое воспитание – одно из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Цель физического воспитания- формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог 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).

По определению Всемирной организации здравоохранения **ЗДОРОВЬЕ** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

-Итак, секрет здорового ребенка: поддержание физического здоровья, отсутствие вредных привычек, правильное питание, радостное ощущение своего существования в этом мире. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силен. Неблагоприятные погодные условия здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Если хотите вырастить и воспитать здорового ребёнка, то с раннего возраста научите его заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом. Именно о том, как формировать навыки и привычки здорового образа жизни мы сегодня с вами поговорим.

- Наша коллега Фомина Н.В. покажет вам занятие по физическому развитию. Наша задача дать анализ деятельности педагога, а также построению занятия.

(Просмотр, анализ)

Старший воспитатель:

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

Каждое соревнование будет оцениваться по пятибалльной системе. Победит та команда, которая наберет большее количество баллов.

1. соревнование - «Движение –это жизнь».

Каждая команда под музыку демонстрирует свое умение ритмично двигаться со спортивным инвентарем (мячи или обручи)

2. соревнование - «Карточки с вопросами»

Инструктор по физической культуре: Здоровье зависит от многих факторов и все эти факторы немаловажны.

Карточка для 1 команды: «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.

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

Карточка для 2 команды: «Назовите основные компоненты ЗОЖ?»

ЗОЖ:1. Рациональное питание.

2. Соблюдение режима.

3. Оптимальный двигательный режим.

4. Полноценный сон.

5. Здоровая гигиеническая среда.

6. Благоприятная психологическая атмосфера.

7. Закаливание.

Старший воспитатель

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.

3. соревнование - «Играй, силенок набирай». Провести каждой команде подвижную игру.

4. соревнование - «Литературная викторина». (одна пословица 1 балл)

Каждая команда должна назвать пословицу или поговорку о здоровье. Выигрывает та команда, которая наберет большее количество баллов за правильные ответы.

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 –лен, а здоровье –всего дороже.*

- *Лучшие 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.*

5. соревнование - «Весёлая физминутка» (конкурсе принимают участие команды в полном составе).

Старший воспитатель: А сейчас мы познакомимся с некоторыми упражнениями, которые помогают сберечь здоровье!

А) *Игровой самомассаж* необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым. (Каждая команда демонстрирует игровой самомассаж.)

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. (Каждая команда демонстрирует пальчиковую гимнастику).

В) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшает их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ. (Каждая команда демонстрирует дыхательную гимнастику)

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.

Каждая команда демонстрирует массаж массажными мячами.

Д) Гимнастика для глаз. Упражнения для глаз помогут снять усталость с глаз во время занятий. Основная цель, которую преследует гимнастика для глаз для детей дошкольного возраста, тренировка мышц органов зрения. Именно от них зависит, насколько хорошо будет видеть ребёнок в дальнейшем и не будет ли у него проблем с глазками в школе. Специально разработанные комплексы упражнений призваны: успокоить нервную систему ребёнка; помочь мозгу переработать информацию, полученную через органы зрения; облегчить глазкам нагрузку, снять усталость, дать им отдохнуть; замедлить и даже вовсе остановить падение зрения или развитие астигматизма.

Морковка

Вверх морковку подними,

На нее ты посмотри,

Вниз морковку опусти,

Дети берут по морковке и передвигают соответственно тексту, прослеживая движение взглядом.

Только глазками смотри.

Вверх и вниз и вправо-влево.

Ай да, Заинька умелый!

Глазками моргает,

Глазки закрывает.

Зайчики морковки взяли,

С ними весело плясали.

6. соревнование - «Весёлая эстафета»

- А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых педагогов.

Релаксация

«Круг здоровья»

- А сейчас, уважаемые педагоги, все мы вместе встанем в круг, возьмемся за руки, закроем глаза и мысленно пожелаем друг другу здоровья.

Жюри поводит итоги, объявляет победителей.

Старший воспитатель:

Уважаемые педагоги, помните всегда: «Здоровье всему голова».

Берегите здоровье друг друга.

Мы - природы малая часть,

Вы кому-то ответили грубо – чью-то жизнь сократили на час.

Решение:

1. Продолжать прививать детям здоровый образ жизни;

2. Активно использовать в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии.