

Семинар-практикум «Физическое развитие детей дошкольного возраста»

Чекалина И.А., старший воспитатель

«Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто»
(Сократ)

Цель:

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.

- Сегодня мы с вами собрались в одну большую добрую компанию, которую нам хотелось бы назвать «большая дружная семья». Вы не против? И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить. Сегодня, мы будем говорить о «Физическом воспитание детей дошкольного возраста»

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?

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.

Вот так начинается у нас в детском саду каждое утро: утренняя гимнастика (Дети показывают комплекс утренней гимнастики с предметами)

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 родители и дети 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) и показывают комплекс упражнений.

2. 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 (одна пословица -1 балл)

Каждая команда должна назвать пословицу или поговорку о здоровье.

Выигрывает та команда, которая наберет большее количество баллов за правильные ответы.

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)

В конкурсе принимают участие команды в полном составе.

Команды готовят по две пальчиковых игр.

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

- Игровой самомассаж необходим для хорошего настроения, осознанного стремления быть здоровым.

- 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.

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

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

6. А сейчас мы проверим: как развиты быстрота, ловкость, скорость, меткость, прыгучесть, сила у наших уважаемых родителей. Веселая комбинированная эстафета.

7. Релаксация:

«Круг здоровья»

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

Воспитатель: Уважаемые родители, 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