Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9 «Теремок»

Семинар – практикум
«Двигательная активность дошкольников – залог здоровья подрастающего поколения»

Дюканова А.Ю.,
инструктор по физической культуре (на бассейне)

г. Усть-Илимск, 2021 год

Семинар-практикум
«Двигательная активность дошкольников – залог здоровья подрастающего поколения»

Цель: 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.
3. Развивать творческий потенциал педагогов.

Ход:
Здравствуйте, уважаемые коллеги!
- Крикните громко и хором, друзья,
Помочь откажитесь мне? (Нет или да?)
Деток вы любите? Да или нет?
На семинар Вы пришли, а сил совсем…(Нет)
Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)
Я вас понимаю. Как быть господа?
Проблемы детей решать нужно нам? (Да)
Дайте мне тогда ответ. Помочь откажетесь мне? (Нет)
Последнее спрошу у вас я: Активными все будете? (Нет или да).

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

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.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет — это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Я предлагаю провести наш семинар в форме деловой игры **«Двигательная активность дошкольников – залог здоровья подрастающего поколения»**. А для этого проведем жеребьевку. В киндер капсуле название команд, предлагаю вам взять одну капсулу, открыть ее, и присесть за тот стол, на котором соответствующая табличка вашей команды.

Таким образом, у нас получилось две команды. Команда «Чемпионы» и команда «Олимпийцы».

Первое задание «Представление команд»

За 30 секунд вам нужно придумать девиз для вашей команды для приветствия друг друга, приветствуется творчество, фантазия и смекалка.

Второе задание «Мозговая атака»

Я буду называть вопрос, а вы поочередно отвечать.

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. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)
4. Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры).
5. 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.
6. 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.)

7. 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).
8. 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).
9. 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).
10. Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость, соответствующую возрасту детей. (Физкультурный уголок).

Мозговая атака успешно прошла
Теперь предлагаю вам кроссворд, господа.
Двигательная активность детей в приоритете
На все вопросы кроссворда ответьте.

Третье задание «Кроссворд»

Дорогие педагоги, я предлагаю вам разгадать кроссворд, все слова в нем связаны с двигательной активностью детей. Я вам раздам вопросы к этому кроссворду, вы, посовещавшись, впишите правильные ответы в клеточки, которые расположены на мольберте. На это задание дается две минуты.

Кроссворд №1 для команды «Чемпионы»
По горизонтали:
1. Двигательная активность (одним словом)

По вертикали:
1. Основной вид движения
2. Основной вид движения
3. Основной вид движения
4. Основной вид движения
5. Основной вид движения

Кроссворд №2 для команды «Олимпийцы»
По горизонтали:
1. Самое главное в жизни человека

По вертикали:
1. Физическое качество
2. Волевое качество
3. Ведущий вид деятельности по ФГОС
4. Физическое качество
5. Физическое качество

	1.Б									
	Р									
	О		3.П							
	С		Р			4.Х				
	А	2.Л	Ы			О	5.М			
	Н	А	Ж			Д	Е			
1.Ф	И	З	К	У	Л	Ь	Т	У	Р	А
	Е	А	И			Б	А			
		Н				А	Н			
		И					И			
		Е					Е			

		5.В					
		Ы			2.Т	4.Г	
		Н			Е	И	
		О			Р	Б	
		С		1.Л	П	К	
		Л		О	Е	О	
		И	3.И	В	Л	С	
		В	Г	К	И	Т	
1.З	Д	О	Р	О	В	Ь	Е
		С	А	С	О		
		Т		Т	С		
		Ь		Ь	Т		
					Ь		

Четвертое задание. «Физкультурная пауза»

Думаю, что многие из вас помнят и знают стихотворения, чтение которых сопровождается движениями. О таких стихотворениях я и хочу вам немного рассказать. Работая с детьми, нужно учитывать их возрастные особенности и на занятиях отдавать предпочтение различным игровым формам, применяя в своей работе «Парашют». Есть очень интересная игра «Расскажи стихи с волшебным парашютом». Дети любят повторять движения за взрослыми. Взрослый сопровождает чтение стихотворения подходящими по смыслу движениями, а дети повторяют слова и движения за взрослым. Давайте вместе с вами попробуем попасть в детство и немного поиграть.

«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.
«Весна»
Солнышко, солнышко золотое донышко
Гори, гори ясно, чтобы не погасло (идти с парашютом по кругу).
Побежал в саду ручей (бег по кругу с парашютом).
Прилетело сто грачей (поднимание и опускание парашюта).
А сугробы тают, тают (медленное приседание).
А веточки подрастают (поднять парашют вверх).

Пятое задание. «Собери Цветок Здоровья»

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни. Вот мы часто говорим – «Дети – цветы жизни», а чтобы эти цветы росли здоровыми и счастливыми, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия. Чтобы запомнить семь слагаемых здорового образа жизни, мы поиграем в игру **«Собери Цветок Здоровья».** Семь слагаемых здоровья, семь лепестков цветка и каждый лепесток – это новое слагаемое здоровья наших детей. Я предлагаю вашим командам разделиться на три микрогруппы. Каждая микрогруппа сейчас выберет себе один лепесток с заданием. Вам дается одна минуты на выполнение вашего задания. Свои ответы напишите на лепестке и представьте всем коллегам. А последний лепесток мы разберем с вами все вместе.

Игра «Собери Цветок Здоровья»

Первый лепесток «Режим дня»

Первая команда на первом лепестке расписывает режим детей.

Да все правильно, одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психического и гармоничного развития детей, является организация режимного дня. Правильный режим – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Второй лепесток «Правильное питание»

Вторая команда на втором лепестке отображает информацию о правильном питании.

Правила правильного и здорового питания ребенка.

1. Перед едой вымой руки;
2. ешь не спеша, тщательно пережевывай пищу;
3. не ешь пищу, которая упала на пол;
4. после еды убери посуду;
5. после еды мой рук и полощи рот;
6. ешь не реже 4 раз в день;
7. каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
8. умей отличать полезные продукты от вредных.

Правильное питание – это включение в рацион овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. То есть продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется обратить внимание еще на то, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

Третий лепесток «Оздоровительные мероприятия».

Первая команда на лепестке пишет оздоровительные мероприятия в детском саду.

1. Закаливающие процедуры;
2. утренняя гимнастика;
3. физкультурные занятия;
4. подвижные игры;
5. прогулки на свежем воздухе;
6. спортивные праздники;
7. гимнастика после сна;
8. дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
9. физкультминутки.

Все верно, у всех этих составляющих одна общая цель – сохранение и укрепление физического и психологического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Четвертый лепесток «Прогулка на свежем воздухе».
Вторая команда на четвертом лепестке отображает структуру прогулки.

1. Наблюдение;
2. двигательная активность: подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения;
3. трудовые поручения;
4. индивидуальная работа;
5. самостоятельная деятельность.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Полезно сочетать прогулку с двигательной деятельностью.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма**.**

Пятый лепесток «Профилактика заболеваний».
Первая команда на лепестке пишет мероприятия по профилактике заболеваний

1. Регулярное проветривание помещений;
2. влажная уборка;
3. увлажнение воздуха в помещении;
4. соблюдение правил личной гигиены;
5. осмотр и измерение температуры;
6. прием витамина С.

Успешная профилактика ОРВИ, гриппа и других заболеваний у детей – результат совместной работы родителей и сотрудников дошкольного учреждения. Необходимо следовать советам специалистов, чтобы сохранить здоровье ребенка в любой сезон, а еще – проводить различные профилактические мероприятия.

Шестой лепесток «Правильно организованная развивающая среда».

Вторая команда на лепестке отображает РППС

РППС должна:

1. иметь привлекательный вид;
2. быть доступной;
3. безопасной;
4. выступать в роли естественного фона жизни ребенка;
5. снимать утомляемость;
6. положительно влиять на эмоциональное состояние;
7. помогать ребенку индивидуально познавать окружающий мир;

8. давать возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью.

Развивающая среда способствует установлению, утверждению чувства уверенности в себе, дает возможность ребенку испытывать и использовать свои способности, стимулировать проявление им самостоятельности, инициативности, творчества. Важно, чтобы предметная среда имела характер открытой, незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию.

Седьмой лепесток «Эмоциональное здоровье»

Из каких составляющих складывается комфортное состояние ребенка?

1. Эмоциональное благополучие в семье;
2. доброжелательное общение взрослого с ребенком;
3. психологическое здоровье ребенка;
4. признание детским сообществом;
5. предметно – развивающая среда;
6. преемственность в работе всех специалистов.

Эмоциональное здоровье зависит от нас взрослых. Ссоры, семейные споры, неурядицы – это все влияет на психическое и физическое здоровье детей. Всячески избегайте семейных сцен, если уж это случилось, попытайтесь не повышать голос друг на друга при ребенке, не размахивайте руками. Одна стрессовая ситуация может оставить свой след и подорвать здоровье малышу. Но в жизни часто бывает так, что стрессовые ситуации возникают неожиданно и мы к ним зачастую не готовы. Для того, чтобы уметь противостоять таким неприятным моментам, крайне важно укреплять свое психическое здоровье.

Шестое задание. «Зашифровки»

Мы с вами знаем, что игра - ведущий вид деятельности дошкольника.

В игре ребёнок формируется как личность - у него развиваются те стороны психики, от которых впоследствии будут зависеть его успешность в учебной и трудовой деятельности, его отношения с людьми.

В.Л. Сухомлинский писал:

И наше шестое задание как раз будет связанно с играми.

Перед вами на экране представлены названия разных игр по формированию физических качеств, классифицированные по двигательному содержанию, по сложности. Вам необходимо подумать, расшифровать и дать правильное название игры.

1. Игра с лазанием «Перелет птиц»
2. Игра с элементами соревнований «Кто быстрее»
3. Игра с прыжками «Удочка»
4. Игра с бегом «Ловишки»
5. Игра с метанием «Охотники и зайцы»
1. Игра с мячом «Мяч к верху»
2. Игра на меткость «Птицелов»
3. Игра на внимание «Найди и промолчи», «Прятки»

4. Спортивная игра «Городки»
5. Народная игра «Краски»

Мы сегодня с вами много говорили про здоровье и движение. Давайте встанем в круг и по очереди каждый, пожелает соседу справа чего-то хорошего и возьмет его за руку, и так, пока круг не замкнётся.

Наша цепочка не прервалась, и я надеюсь, что мы всегда будем вместе бороться за здоровье наших детей, будем также крепко дружить, поддерживать друг друга в трудную минуту. Ведь добрые дела, дружба – это тоже здоровье.

Закончить семинар мне хотелось бы словами Сухомлинского В.А. Сегодня вы активно поработали, так давайте наградим себя аплодисментами.
Спасибо за внимание.