

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

Семинар по физическому воспитанию для педагогов

“О самом главном!”

Выполнила: инструктор по ФК
Капранова Ольга Николаевна
первая кв. категория

г. Новосибирск, 2019г.

А сейчас, уважаемые педагоги перейдем к практической части нашего педсовета. Хотелось бы на практике вспомнить какие здоровьесберегающие технологии вы используете в работе с детьми.

- Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. У меня есть детские ладошки, которые изготовили дети для нашего мероприятия. Предлагаю превратить их в визитные карточки. В центре ладони напишите свое имя, как бы вы хотели, чтобы к вам сегодня обращались, а на пальцах пропишите 5 лучших качеств, характеризующих вас.

Предлагаю приколоть визитку на грудь.

- Итак, мы можем начать работу. Сегодняшняя наша встреча, уважаемые коллеги, пройдет в форме телевизионной передачи “О самом главном!” - то есть о здоровье.

(включается музыка передачи “О самом главном!”).

Самое ценное в жизни у человека – это здоровье, и его не купишь ни за какие деньги!

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% здоровье зависит от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Если на первые 50% здоровья мы, педагоги, повлиять не можем, то на другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Сегодня мы с вами поговорим о сохранении зрения, осанки, профилактике плоскостопия и о расслаблении. *Все это является составляющими нашего здоровья и ЗОЖ.*

1 составляющая здоровья: «Охраняем зрение»

Огромное количество информации ребенок получает зрительно. Но, к сожалению, зрение современных детей очень перегружается. Ведь ни для кого не секрет, что многие родители практически не ограничивают время пребывания ребенка за компьютером и у телевизора. Не улучшают зрение и игры с мелкими деталями в сотовых телефонах и новомодных переносных приставках. Поэтому как никогда остро встает вопрос о профилактике зрительных заболеваний. **Поэтому необходимо ежедневно выполнять комплекс специальных упражнений для профилактики зрения.**

А сейчас я предлагаю выполнить гимнастику для глаз и ее для нас проведет

ВЕРА ИГОРЕВНА

Кроме того, известно, что зрительные нервы расслабляются, если наблюдать за аквариумными рыбками. Предлагаю вам посмотреть видео с рыбками.

Далее - **2 составляющая здоровья: «Тренируем стопу».** Известно, что плоскостопие приносит ребенку много неприятностей. Лечить плоскостопие труднее, чем предупредить, поэтому главное внимание нужно уделять

профилактике данного заболевания. Для профилактики плоскостопия возможно использование различного нестандартного оборудования, как производственного изготовления, так и изготовленное своими руками. Упражнения для профилактики плоскостопия должны включаться во все виды деятельности. И сейчас нам **Светлана Владимировна покажет ряд упражнений, которые использует в повседневной работе с детьми.** (Делаем вместе)

2-3 раза проходят по выложенным на полу массажным дорожкам.

3. Правильная и красивая осанка – ключ к здоровью. Поговорим сегодня о том, какие физические упражнения способны сделать осанку красивой, как правильно выполнять эти упражнения.

Заниматься такими упражнениями с детьми можно с 3 лет, но сначала необходимо разогреть организм. Для этого можно использовать любой гимнастический комплекс или утреннюю зарядку на 10-15 мин. После этого приступить к первому упражнению:

1. **Упражнение «Кошечка»:** Встаньте на колени, руками держитесь об пол. На раз прогните спину вверх (круглая спина) голова опущена вниз, на два — прогните спину вниз, голова смотрит вверх. При этом упражнении очень хорошо чувствуется, как работает позвоночник. 6-8 повторений.

2. **Упражнение «Большая собака»:** Ноги выпрямлены, прямыми руками держитесь об пол. В этом упражнении хорошо развивается гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел. Повторить упражнение 4-6 раз.

3. **Упражнение «Скручивание»:** Лежа на спине, руки разведены в стороны. На раз – ноги, согнутые в коленях поворачиваем в одну сторону, голова и руки смотрят в другую. На два – то же в противоположную сторону. Повторять 8-10 раз. Такое упражнение — хорошая гимнастика для позвоночника и профилактика сколиоза.

4. **Упражнение «Топорик»:** Для него вам понадобится гимнастическая палка или скакалка. Палку или скакалку (складываем вдвое) держим хватом сзади, ноги прямые, стоят врозь или вместе, как удобно. На раз – наклон вперед, руки с палкой (скакалкой) поднимаем вверх, на два – И.п. Упражнение повторять 8-10 раз. Упражнение способствует укреплению мышц спины, непосредственно тех, которые поддерживают позвоночник.

5. **Упражнение «Качалка»:** Для этого упражнения нужно лечь на спину, ноги согнуть в коленях, обхватить колени руками и покататься на спине по коврику, делая покачивающиеся движения вперед и назад. Маленьким детям должны помогать родители делать такие движения. Повтор упр. 6-8 раз.

Для красивой и правильной осанки нужно уметь держать равновесие. Упражнение – **приседания около стены.** Во время приседания спина скользит по стене, руки выпрямлены вперед. Спину держите ровно. Повторять 6-8 раз.

Ходьба с книгой на голове. Для уверенности можно поставить руки в стороны. В ходьбе используем упражнения для стоп: ходьба на носочках, на пяточках, на боковой части стопы, полуприсяд и другие упр. Такое

упражнение разовьет у ребенка правильную осанку во время ходьбы. Ходить 3-4 мин.

«Волна»: Ребенок лежит на полу, его руки прямо вытянуты перед вперед. Следующий этап — одновременное поднятие обеих рук и ног вверх, прогнувшись в пояснице, тело опирается на грудную клетку, таз и живот. Задержаться в данном положении на секунду, затем вернуться в исходное положение. Упражнение повторяют не менее пяти раз, дыхание при его выполнении произвольное.

«Крокодил»: Ребенок ложится на живот, опираясь при этом ладонками рук об пол. Затем медленно приподнимает голову вверх, прогибаясь в пояснице и стараясь при этом как можно сильнее потянуться вперед (но, не отрывая рук от пола). На заключительном этапе голову необходимо опустить на руки и полностью расслабить тело. Во время выполнения этого упражнения дыхание может быть произвольное, а повторить его необходимо не менее пяти раз.

«Лягушка»: Кисти согнутых в локтях рук приблизить к плечам ладонями вперед, пальцы рук напряжены, разведены, большие пальцы касаются плеч, локти прижаты к туловищу; голову держать прямо, грудную клетку приподнять; плечи, лопатки на одном уровне. Согнуть руки в локтях перед собой, опустить на них голову, расслабиться. Дыхание во время выполнения упражнения произвольное, повторить не менее пяти раз.

«Плавание»: Поднести руки, сложенные ладонями, к подбородку, выпрямить их, развести в стороны, повернув наружу. Затем согнуть руки в локтях перед собой, опустить на них голову и расслабиться. Упражнение повторяется более пяти раз, дыхание во время выполнения упражнения произвольное.

А вот физические упражнения, выполняемые лежа на спине. Их также удобнее всего выполнять на полу, предварительно положив на него, например, шерстяное одеяло в один слой.

«Велосипед»: Лежа на спине поднимаем обе ноги над полом и имитируем движения, как при езде на велосипеде («крутим педали»). После 5-10 «вращений педалей» опускаем ноги на пол и отдыхаем несколько секунд. Затем повторяем упражнение еще около десяти раз.

«Ножницы»: Ребенок лежит на спине, ноги вместе, руки «по швам». Держа ноги вместе приподнимаем их над полом и разводим в разные стороны, затем скрещиваем, опять разводим в стороны и скрещиваем, сменив ногу, которая находится выше. Опускаем ноги на пол, и отдыхаем 2-4 секунды. Повторяем упражнение до десяти раз.

4 составляющая здоровья: «Учимся расслабляться», поговорим

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему организму. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Поэтому использование в работе с детьми приемов самомассажа необходимо проводить в следующей последовательности: поглаживание, растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи.

Анастасия Сергеевна подготовила для нас упражнения для снятия напряжения, которые вы в дальнейшем можете использовать в работе с детьми (мимическую зарядку).

Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психологическое напряжение. Предлагаю всем нам немного расслабиться. (видеоролик «Правила здоровья»)

Мы поговорили о составляющих здоровья. И сейчас с помощью викторины выявим главного знатока по здоровьесбережению.

5. Викторина (да, нет)

- Болгарский перец полезен для суставов?

(Да, полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена).

- Многие полагают, что спать на животе не件зно.

(Да, это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, появляется давление внутри брюшной полости и желудочный сок будет забрасываться в пищевод).

- Молоко件зно пить на ночь?

(Да,件зно, оно улучшит сон).

- Вредно ли для зрения читать лежа?

(Да, это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются).

- Телевизор можно смотреть в темноте?

(Нет, не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают).

- Препараты черники влияют на зрение?

(Не всегда, польза черники — это вымысел.....).

- Подушка из синтепона может вызвать головную боль?

(Да, может.. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь).

- Дыхательная гимнастика помогает улучшить иммунитет?

(Да, помогает, так как улучшает ток крови и лимфы).

Физическими упражнениями лучше заниматься вечером?

(Нет, лучше заниматься физкультурой утром).

- Гранатовый сок полезен при анемии?

(Да, в нем много железа, фосфора, кальций, магний, калий, натрий; дубильные и пектиновые вещества).

- Полезно ли для здоровья стоп постоянно носить обувь на плоской подошве?

(Нет, не件зно. Обувь на плоской подошве вредит стопе, особенно у людей с избыточным весом.)

- Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы?

(Нет, массаж件зен).

- Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах?

(Да, могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение).

- Черная смородина улучшает состояние суставов?

(Да, улучшает, в смородине много витамина С).

(педагоги отвечают на вопросы, за правильный ответ получают фишку).

(включается музыка передачи “О самом главном!”).

6. Следующая рубрика. О ценности здоровья для человека.

Упражнение “Воздушный шар”

Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место- семья и т.д.)

Ведущий: Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению, а успешное воспитание и обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы.

Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься

Наша передача “О самом главном» подошла к концу.

Нам с вами было хорошо, пусть и вам будет жить здорово!