Семинар-практикум «Мы за безопасный и здоровый образ жизни» в форме круговой тренировки на школе игровых наук для родителей «Вместе весело играть»

Цель. Объединить стремление педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний основ безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи.

Формировать представление об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Совершенствовать умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Развивать функцию равновесия при выполнении упражнений, ловкость и общую выносливость, чувство единства и сплоченности.

Тренировать дыхательную мускулатуру.

Воспитывать культурного участника дорожного движения.

Выступление ст. воспитателя Т.П. Зотовой

Здоровый и безопасный образ жизни! Так, какой образ жизни можно назвать здоровым и безопасным? (ответы родителей) Только тот, который не приносит вреда здоровью,

позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности, хорошего самочувствия и

настроения.

Все чаще и чаще звучат в средствах массовой информации, из уст педагогов, медиков, родителей, вопросы, связанные с проблемами здоровья детей — подрастающего поколения нашей страны. Этот вопрос актуален не только для жителей России, жителей стран ближнего зарубежья, а для всех жителей планеты. В эпоху компьютерных технологий, изобретения все новых машин, которые, казалось бы, призваны в помощь человеку, освобождающих от бытовых проблем, в эпоху необратимого процесса идет тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от качественного взаимодействия семьи и ДОУ. Формирование ОБЖ и ЗОЖ у детей дошкольного возраста немыслимо без активного участия в этом процессе педагогов и родителей.

Поэтому основной целью нашей работы является: объединение стремлений педагогов, медицинских работников и родителей к сотрудничеству, направленному на формирование знаний основ безопасности жизнедеятельности у детей и потребности в здоровом образе жизни.

Здоровым ребенок будет расти тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах закаливания и физического развития, соблюдения режима дня и питания.

Этот принцип «единства с семьёй» мы стараемся соблюдать. С 2008 года нашем детском саду работает Школа игровых наук для родителей, где Вы можете не только получить теоретическую информацию, но и стать активными участниками семинара-практикума, поделиться своим опытом, умениями, творчеством. Вот и сегодня вам представиться возможность войти в роль детей и пройти всю «круговую тренировку», выполняя физические упражнения, дополняя их знаниями по основам безопасности жизнедеятельности. Мы просим участников занять свои места /4 подгруппы по 4-5 человек/ в соответствии своему номеру.

А что это такое - круговая тренировка?

Выступление инструктора по физической культуре Т.Г. Марковой

Круговая тренировка - это деление группы детей на подгруппы в составе 5 человек, которые будут одновременно выполнять физические упражнения с использование спортивного инвентаря для разных групп мышц в течение 2-3 мин. По сигналу педагога дети переходят по кругу (по часовой стрелке) от станции к станции, пока не замкнется круг.

Мы тоже сегодня будем заниматься по системе круговой тренировки, только не все сразу, а по подгруппам, проходя от станции к станции, выполняя физические упражнения по словесному указанию и карте- схеме. На станциях вам будут встречаться дополнительные задания по основам безопасности жизнедеятельности.

Ход круговой тренировки.

Каждая подгруппа начинает круговую тренировку со станции в соответствии со своим номером.

1 станция. Выполнение задания по карте-схеме

1. задание первой подгруппе - пройти под дугой, плотно сгруппировавшись;
2. задание второй подгруппе - прыжки с цветка на цветок, пропуская круг;
3. задание третей подгруппе - ведение мяча с правой руки в левую, передвигаясь вперед;
4. задание четвертой подгруппе - прыжки через скакалку с продвижением вперед до следующей станции.

2 станция. Выполнение задания по словесному указанию, карте-схеме.

* 1. задание первой подгруппе - передача мяча через голову двумя руками по цепочке, последний участник, получив мяч, становится вперёд и т.д., пока первый игрок не окажется впереди;
	2. задание второй подгруппе - отбивание мяча через жгутики (4-5);
	3. задание третьей подгруппе - прыжки через жгутики с мячом, зажав между

ног;

* 1. задание четвертой подгруппе (выполняется в паре) - продвижение вперед через жгутики боковым способом, удерживая мяч между спинами. Примечание: 5- ый участник отвечает на блиц-опрос по ОБЖ:

А) Сколько основных сигналов у транспортного светофора? (три)

Б) Сколько секунд мигает зеленый сигнал у пешеходного светофора? (три сек.)

В) Назовите наземные транспортные средства передвижения городского общественного транспорта (автобус, троллейбус, трамвай)

Г) В какую сторону сначала нужно посмотреть при переходе улицы с двухсторонним движением (налево)

Д) Как нужно обходить автобус, троллейбус, трамвай? (дождаться пока отъедет)

Все участники 2 —ой станции, выполнив задание по карте-схеме, продолжают движение по спортивному комплексу до станции №3

3 станция. Корригирующая дорожка

* + 1. ой и 3-ей подгруппе даётся задание «Прочитай дорожный знак». Все участники в порядке очередности «читают» дорожный знак и продвигаются вперед по корригирующей дорожке;

со 2-ой и 4-ой подгруппой проводится экспресс-опрос по ОБЖ

* + 1. ой подгруппе:
			1. вопрос - Какого сигнала нет у пешеходного светофора? (желтого)
			2. вопрос - К какому виду транспорта относятся животные: лошадь, бык... (гужевой, вьючный)
			3. вопрос - К какой группе относится дорожный знак «Дети» (знак предупреждающий)
			4. вопрос - Звучащий предмет регулировщика (свисток)
			5. вопрос - С какого возраста можно усаживать ребенка на переднее сиденье автомобиля без специального кресла? (с 12 лет)

4-ой подгруппе:

* + - * 1. вопрос - как называется место, где ожидают городской общественный транспорт? (остановка)
				2. вопрос - Какой транспорт имеет право проехать на красный сигнал светофора? (специальный)
				3. вопрос -К какой группе относится дорожный знак «Пункт питания»? (знак сервиса)
				4. вопрос - Без кого не поедет автомобиль? (без водителя)
				5. вопрос - Номер службы скорой помощи (03)

4 станция. «Азбука тела»

Каждой подгруппе даётся слово из 4-5 букв (в зависимости от количества участников), которое они должны написать, используя своё тело, а зрители должны прочитать слово.

Примечание: подсказкой для участников является фото «Азбука тела» Например слова из 4-х букв: стоп, свет, фара, путь; из 5-ти букв: такси, пилот, обгон, мопед,

Заканчивается круговая тренировка прибытием до 1-ой станции по карте-схеме - прыжки на одной ноге через «змейку» с продвижением вперед.

Вот и закончилась наша круговая тренировка, чтобы снять с вас напряжение мы проведём физминутку, которую можно проводить дома каждый день со своими детьми.

Физминутка «Угадай слово» / с участниками и зрителями/

Приглашаются по одному участнику с каждой подгруппы, они встают в шеренгу по одному лицом к зрителям. Ведущий встаёт за спиной участников и

поднимает карточку с напечатанным словом из 4-6 букв (в зависимости от количества участников) для зрителей. Ведущий каждому участнику на спине пропечатывает букву, по окончании написания слова, каждый участник называет свою букву и соединяя их читают слово, а зрители проверяют.

Искусство быть здоровым - это постоянная, ежедневная работа над расширением духовного сознания, мыслительной способности, умением контролировать себя, это достижение нравственной чистоты и постоянное выполнение физических упражнений.

Мы представляем Вашему вниманию серию игр и упражнений, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей.

Дыхательная гимнастика.

Цель: Формирование умения ритмично и мягко дышать; воспитание силы воли. Встать прямо. Руки в стороны. Руки скрестить на груди с обхватом грудной клетки, и - вдох; руки в стороны - выдох; то же с поворотом влево, вправо.

Упражнение «Тайны дыхания».

Цель: Правильное дыхание; воспитание здорового духа человека.

Правильное дыхание значительно улучшает самочувствие. Частота дыхания, глубина вдохов и выдохов оказывают влияние на все функции организма, включая деятельность мозга. Сядьте прямо, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, взгляд направлен вперёд, руки положите на колени. Дышите ритмично. Когда ритм установится, начинайте дышать, зажимая пальцами то одну ноздрю, то другую. Сначала зажмите левую ноздрю, вдыхая воздух через правую ноздрю (3-5 секунд), выдох сделать через левую ноздрю (3-5 секунд). Затем вдох через левую и выдох - через правую ноздрю.

Упражнение «Наши верные друзья».

Цель: Упражнение для глаз; снятие эмоционально-психического и физического напряжения; воспитание чувства радости. 1.Зажмурить глаза (5-6 раз).

Погладить веки (от переносицы к вискам).

Круговое движение глазами.

Посмотрели направо вниз - налево вверх, налево вниз - направо вверх.

Вытянуть палец, смотрим на кончик пальца - палец к носу смотрим на кончик пальца (5 раз).

Движением глаз описываем «восьмёрку».

4. Упражнение «Ох!».

Цель: Профилактика близорукости; отображение эмоциональных состояний с помощью мимики; воспитание любви к природе.

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить лоб, постараться сохранить лоб абсолютно гладким, хотя бы в течение одной минуты.

Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови.

Расширить глаза (страх, ужас) - расслабить веки.

Расширить ноздри (вдыхаем запах; выдыхаем страстно) - расслабление.

Зажмуриться (ужас, конец света) - расслабить веки.

Сузить глаза (китаец задумался) - расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) - расслабиться.

Показать зубы - расслабить щёки и рот.

9.Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) - расслабление.

5. Упражнение «Ветер».

Цель: Улучшение зрительно-моторной координации; развитие воображения и фантазии; воспитание чувства дружбы. Выполним упражнение «Ветер». Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на слова «выше, выше» - выпрямляются. Нарисовать в воздухе обеими руками симметричные рисунки.) Симметричные рисунки улучшают зрительно-моторную координацию, облегчают, в дальнейшем, процесс письма.

Упражнение «Если нравится тебе».

Цель: Быстрое восстановление после перегрузки всех систем организма; развитие произвольного внимания.

Если нравится тебе, то делай так: (два щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так: (два хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так: (два хлопка за коленками).

Если нравится тебе, то делай так: (два притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» (хлопаем в ладоши).

Если нравится тебе, то и другим ты покажи (топаем ногами).

Если нравится тебе, то сделай всё! (прыжки на месте).

Упражнение «Оловянный солдатик».

Цель: Развитие чувства равновесия, уверенности; тренировка вестибулярного аппарата; воспитание нравственного роста человека.

И.П. - основная стойка. Сгибая ногу, поднять её к туловищу и, обхватив колено руками, сильно

прижать бедро к груди. Задержаться в таком положении по возможности дольше (15-20 секунд).

Дыхание ровное, спокойное. Смотреть прямо перед собой.

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри, не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Упражнение «Руки».

Цель: Релаксация рук; формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; воспитание добросердечности.

Потереть ладони.

Похлопать в ладоши.

Соединить пальцы рук вместе и с силой нажимать на кончики пальцев (10-15 раз).

С силой сжать пальцы рук в кулак, разжать. Повторить 10-15 раз.

Вращение кулаками вправо, потом влево (по 10 раз), потрясти кистями рук. Дети слушают стихотворение и продолжают выполнять упражнение.

Чему бы жизнь нас не учила, Но сердце верит в чудеса: Есть не скудеющая сила, Есть и нетленная краса.

И увядание земное Цветов не тронет неземных, И от полуденного зноя Роса не высохнет на них.

И эта вера не обманет Того, кто ею лишь живёт. Не всё, что здесь цвело, увянет, Не всё, что было здесь пройдёт!