**Семинар-практикум для воспитателей**

**На тему: «Содержание образования в области физической культуры в ДОУ»**

***План семинара-практикума***

1.Актуальность физического воспитания в дошкольном возрасте.

2.Анализ заболеваемости (выступление медсестры).

3.Планирование работы по этому направлению.

4.Решение кроссворда на тему «Здоровый образ жизни»

5.Анкета «Здоровый образ жизни».

6.Результаты диагностики и анализ проведенного анкетирования.

**1.**Тема нашего сегодняшнего семинара-практикума звучит так: «Содержание образования в области физической культуры в ДОУ». Сегодня мы затронем многие вопросы физического воспитания в дошкольном учреждении, и это будет касаться не только содержания образования.

Для начала давайте выясним: для чего нужна работа по физкультурно-оздоровительному воспитанию в дошкольном учреждении? (Ответы педагогов).

Действительно, дошкольный возраст специалисты считают самым критическим и наиболее подверженным различным влияниям в жизни ребенка. В этот период ребенок особенно чувствителен к формированию различных отклонений: как физических, так и психических. Характерны быстрый рост, ускорение развития, нарастание силы и подвижности нервных процессов, происходят глубинные перестройки в обмене веществ (это связанно с максимальной частотой детских инфекций), меняется формула крови (кровь становится похожа на кровь взрослого), кроме этого, в этот период возможны проявление и формирование хронических и аллергических заболеваний. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Поэтому, здоровью ребенка-дошкольника следует уделять большое внимание и укрепление здоровья идет в большей степени через физическое воспитание. Целью правильного формирования системы физического воспитания здорового, жизнерадостного, выносливого дошкольника с высоким уровнем физического и умственного развития.

**2**.Выступление медицинской сестры – анализ заболеваемости и общего физического развития детей.

В последнее десятилетие, когда дошкольным учреждениям разрешено было использовать различные программы и методики, образование в области физической культуры начало претерпевать изменения, причем не всегда в лучшую сторону.

Во-первых, прикрываясь необходимостью повышения моторной плотности, педагоги начали употреблять занятия тренировку в спортивной секции –большая нагрузка, порой непосильная всем детям.

Вторая тенденция – превращение физкультурного занятия в увлекательный спектакль. Развлекательный сюжет стал превалировать в конспектах физкультурных занятий. Это тоже не должно превращаться в систему. Ведь кроме занятий есть еще и физкультурные праздники, и досуги, вот там и можно применить эти методы.

Некоторые педагоги считают, что лучше всего предоставить ребенку свободу действий – пусть делает что хочет, пусть свободно развивается. Это тоже неправильная точка зрения – физическое состояние детей требует педагогического контроля.

Еще одно направление в последние годы – заменять форму физкультурного занятия творческими подвижными играми. Но это тоже неправильно с той точки зрения , что в игре очень сложно дозировать физическую нагрузку и нельзя обеспечить пропорциональное развитие всех мышц. Игра должна присутствовать в занятии лишь как закрепитель основных движений.

**3.Планирование**

*Первый этап*- утро ( самый короткий по времени, но самый насыщенный). Что мы планируем по физическому воспитанию в этот отрезок времени? (Ответы педагогов)

-создаем условия для самостоятельной активной деятельности (размещение инвентаря, пособий);

-дидактические игры («Одень спортсмена», «Угадай вид спорта»; рассматривание альбомов о видах спорта; альбомов по валеологии;

-знакомые игры малой или средней подвижности (в зависимости от последующих занятий);

-гимнастика;

Индивидуальная работа с детьми с отклонениями.

*Второй этап*- прогулка (утром и вечером):

- если на занятиях дети сидели, лучше прогулку начать с подвижных игр ( 1 общую игру для всех, 2-3 игры с подгруппой);

- спортивные игры и упражнения (зимой- хоккей, катание на коньках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках; летом, весной, осенью футбол, бадминтон , баскетбол, настольный теннис, городки, катание на велосипеде , самокатах, роликовых коньках , плавание);

- создаем условия для игр детей на участке .

*Третий этап*- вторая половина дня :

- гимнастика после сна;

- активный отдых детей (физкультурные праздники , досуги);

- самостоятельная двигательная активность (тренажеры, оборудование, пособия);

- перед уходом детей домой – малоподвижные игры, оздоровительные, дыхательные упражнения;

- работа с родителями (домашнее задание детям).

**4***. Воспитателям предлагаются кроссворды на тему физического воспитания дошкольников. (Приложение №1-№2).*

**5*-6.*** *Результаты диагностики и анализ проведенного анкетирования*.

(Подводятся итоги).

Жизнь современного человека в условиях научно-технического прогресса и всех сопутствующих проблем крайне сложна и многообразна. И очень нелегко в наши дни на фоне экологической и социальной напряженности, небывалого роста болезней сохранить здоровье. Огромно и влияние окружающей среды, но нельзя не учитывать и образ жизни самого человека: соблюдение личной гигиены, занятия спортом, исключение вредных привычек и т.д., ведь все это тоже влияет на здоровье.

Хочется закончить наш семинар вот такими словами***: Здоровье*** – это бесценный дар, который преподносит человеку природа, и беречь его нужно смолоду. Поэтому для нас взрослых, нет задачи важнее, чем научить ребенка с раннего детства овладеть навыками его сохранения и укрепления.

***Приложение 1***

**Кроссворд «Физические качества личности»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | **1.** |  | | | | | | |
|  | | | **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | |  |
|  | | | | | | |  |
| **3.** |  | |  |  | | | | | | |
|  | | | **4.** |  |  |  |  |  |  |  |  | **5.** |  |  |
|  | | | |  |  | |  |  | | | |  |  | |
|  | | | |  |  | |  |  | | | |  |  | |
|  | | | |  |  | | | | | | |  |  | |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  | | | | | | | | | |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |

ВОПРОСЫ:

1.Способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с меняющейся обстановкой *(ловкость).*

2. Способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на приподнятой и уменьшенной поверхности *(равновесие).*

3. Способность человека выполнять движения в наикратчайшее время *(быстрота).*

4. Способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности как можно дольше *(выносливость).*

5. Степень напряжения мышц при их сокращении *(сила).*

6. Способность достигать наибольшей величины амплитуды движений отдельных частей тела в определенном направлении  *(гибкость).*

7. Способность человека определять расстояние с помощью зрения и мышечных ощущений *(глазомер).*

***Приложение 2.***

**Кроссворд «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня**»

Ответы:

1.Игра.

2.Упражнения.

3.Гимнастика.

4.Игра.

5.Занятие.

6.Физминутка.

7.Игра.

8.Гимнастика.

9.Развлечение.

10.Досуг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8.30-9.30 | 1 |  |  |  |  |  | | | | | |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.10-9.30 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  | | | | |  |
| 10.15-11.45 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11.45-13.00 | 7 |  |  |  |  |  | | | | | | |
| 15.45-18.00 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  | | | | | |

***Приложение 3.***

**Анкета-тест «*Ведете ли вы здоровый образ жизни*?»**

*Чтобы оценивать свой образ жизни, выберите вариант ответа на каждой из позиций.*

**1.Если утром вам надо пораньше встать, то вы**:

А) заводите будильник;

Б) доверяете внутреннему голосу;

В) полагаетесь на случай.

**2.Проснувшись утром, вы:**

А) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;

Б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;

В) еще несколько минут продолжаете нежиться под одеялом.

**3. Из чего состоит ваш обычный завтрак:**

А) из кофе или чая с бутербродами;

Б) из мясного блюда и кофе/чая;

В) вы вообще не завтракает дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.

**4. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли:**

А) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

Б) приход в диапазоне 30 минут;

В) гибкий график.

**5.Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:**

А) успеть поесть в столовой;

Б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;

В) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.

**6. Сколь часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:**

А ) каждый день;

Б) иногда;

В) крайне редко.

**7. Если на работе вы оказались вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы постараетесь разрешить ее:**

А) долгими дискуссиями;

Б) отстраняетесь от споров;

В) ясно излагаете свою позицию и отказываетесь от споров.

**8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после работы:**

А) не более чем на 20 минут;

Б) до 1 часа;

В) более 1 часа;

**9. Чему вы обычно посвящаете свободное время:**

А) общественной работе;

Б) хобби;

В) домашним делам.

**10. Что означает для вас встреча с друзьями и прием гостей:**

А) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;

Б) потерю времени и денег;

В) неизбежное зло.

**11.Когда вы ложитесь спать:**

А) всегда примерно в одно и тоже время;

Б) по настроению;

В) по окончании всех дел.

**12.Как вы используете свой отпуск:**

А) весь сразу;

Б) часть летом, часть зимой;

В)по 2-3 дня, когда накапливаются много дел.

**13. Какое место занимает спорт в вашей жизни:**

А) ограничиваетесь ролью болельщика;

Б) делаете зарядку на свежем воздухе;  
В) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной.

**14. В последние 14 дней вы хотя бы раз:**

А) танцевали;

Б) занимались физическим трудом или спортом;

В)прошли пешком не менее четырех километров.

**15. Как вы проводите летний отпуск:**

А) пассивно отдыхаете;

Б) физически трудитесь, например в саду;

В) гуляете и занимаетесь спортом.

**16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:**

А) любой ценой стремитесь достичь своего;

Б) надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды;

В) намекаете окружающим на вашу истинную ценность.

*Подсчитайте баллы.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* | *16* |
| *А* | *30* | *10* | *20* | *0* | *0* | *30* | *0* | *30* | *10* | *30* | *30* | *20* | *0* | *30* | *0* | *10* |
| *Б0* | *20* | *30* | *30* | *10* | *10* | *10* | *10* | *20* | *0* | *0* | *20* | *30* | *30* | *30* | *20* | *30* |
| *30В* | *0* | *0* | *0* | *20* | *30* | *0* | *30* | *0* | *30* | *0* | *0* | *0* | *0* | *30* | *20* | *0* |

*Результаты теста:*

**400-480 баллов**. Вы набрали почти максимальную сумму баллов, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха что, безусловно, положительно складывается на результатах служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность, напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

**280-400 баллов.** Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы и при всякой авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь оставались уравновешенными и впредь. Но у вас есть еще резервы повышения работоспособности и производительности труда за счет разумной организации своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

**160-280 баллов**. Вы середнячок, как и большая часть людей. Если вы и дальше будете жить в таком режиме, а лучше сказать – в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Задумайтесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные привычки и навыки. Примите совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

**Менее 160 баллов.** По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно- сосудистые, то смело можете винить свой собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть кризис и, пока не поздно, вернуть здоровье.