|  |  |
| --- | --- |
| 3 слайд **Упражнение «Воздушный шар» (о ценности здоровья для человека).Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас голубое небо, ярко светит солнце. 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. Т.В. записывает их на доске. Если слова повторяются, то Т.В. 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.** | ***4 слайд. Слова Сократа «Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто»* актуальны и сегодня. На протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья всего населения, в том числе детей**  **Одна из важнейших проблем, требующих решения, – это проблема ориентации системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Важная роль взрослых заключается в том, что мы формируем практический опыт ребёнка по сохранению и укреплению здоровья.В детском саду, дома, в школе и дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора и т. д.). В современной системе образования преобладает тенденция удержания в течение длительного времени воспитанников в сидячем, скованном положении), которое, по данным специальных исследований В.Ф. Базарного, в десятки раз превышает их физиологические потребности. Отсюда снижается сила и работоспособность скелетной муску­латуры, что влечет за собой нарушение осанки, зрения, появление плоскостопия, возможна задержка воз­растного развития, и формирования физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносли­вости, гибкости и силы.** |
| 5слайд  **Учитывая эти факты, считаю, что предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата и снижение зрения возможно в педагогической практике дошкольных учреждений, поскольку большую часть времени ребенок проводит в группе. Поэтому от того, насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации двигательного режима детей, зависит сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников.**  7-8 слайды  Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его состояние здоровья. Поскольку, деформированная осанка отрицательно влияет на такие важнейшие функции, как дыхание и кровообращение, затрудняется деятельность ЖКТ, снижаются окислительные процессы в организме, что ведёт к понижению физической и умственной работоспособности как ребёнка, так и взрослого.В дошкольном возрасте осанка еще не сформирована, поэтому неблагоприятные факторы наиболее сильно влияют на детей в период бурного роста (4 – 7 лет).    14 слайд  **В системе образования преобладает традиционная модель обучения -это авторитарный стиль поведения педагога по отношению к ребенку.**  **Большинство детей пассивно слушают, легко выпадают из активного процесса обучения. Педагог 70 % времени говорит сам, ожидает правильные ответы поощряет лишь тех, кто быстрее, активнее дал ответ, не замечает или ругает тех, кто реагирует медленнее. Н.К.Смирнов (**, заведующий кафедрой психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования) **отмечает, что главный недостаток современной системы образования в России – это авторитарность. Чем больше на занятиях проявлений авторитаризма, тем более скованными чувствуют себя дети, тем в меньшей степени эта педагогическая технология может быть названа здоровьесберегающей.**  Доказано, что чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее [интеллектуальное развитие дошкольника.](http://vscolu.ru) Известные педагоги с древности до наших дней отмечают, что движение является важным средством познания окружающего мира. В двигательной деятельности дети активно воспринимают новые предметы, их свойства. Поэтому не следует ограничивать занятия в дошкольных учреждениях каким-либо одним видом деятельности.  **Новые ФГТ в сфере дошкольного образования направлены на видоизменение структуры образовательной деятельности, где воспитатель является организатором детской деятельности, а дети активные участники этой деятельности.**  **Современные технологии воспитания, должны быть ориентированы на укрепление здоровья детей и на стимулировании, прежде всего их положительных чувств: успеха, оптимизма и веры в свои силы и способности**.  10 слайд  ***«Ничто так не истощает и не разрушает человека,   как продолжительное физическое бездействие»   Аристотель***  ***Тезис работы:***  ***Полноценная двигательная активность дошкольников - эффективное средство профилактики нарушений осанки.***  ***11 слайд***  ***Цели и задачи:  -Обеспечение оптимальной двигательной активности с учетом особенностей детей***  ***-Создание необходимых условий в группе (гигиенических, предметно- развивающих) для формирования и поддержания правильной осанки самим ребенком***  ***-Выработка единых подходов к выполнению норм и правил в обеспечении правильной осанки***  22 слайд  **Дают положительный эффект рекомендации к технологии В.Ф. Базарного «Психофизическое раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса» начиная с младшего возраста.**  **Располагать учебно-наглядный (развивающий) материал в разных частях группы, который дети находят и используют в своей работе;**  **проводить ОД в режиме смен динамических пауз у стола, у мольберта, на индивидуальных ковриках;**  **использовать игровые методы и приемы, которые вызывают положительные эмоции детей, и помогают ребенку в период пребывания в ДОУ в процессе жизнедеятельности (время адаптации или возрастного кризиса)**  **В группе среднего возраста основной упор делается на пик развития познавательных способностей детей поэтому, знакомя детей с частями тела, можно параллельно обучать детей элементам «Игрового массажа» автор А. Уманская, К. Динейки.**  **В продуктивных видах деятельности, включать пальчиковую гимнастику, т.к. утомляемость детей данного возраста еще очень велика.**  **В старшей и подготовительной к школе группе, учитывая длительность, количество занятий, а также повышенную умственную активность детей, использовать упражнения помогающие снять напряжения во время занятий. На занятиях по ФЭМП (работа с тетрадью, ИЗО, лепке, конструированию включать гимнастику для глаз с использованием тренажера со зрительными метками (автор В.Ф. Базарный).**  **Во время прогулки напоминать о дыхании носом, особенно поздней осенью и зимой. Большое место в режиме дня всех возрастных групп отводится подвижным, дидактическим и словесным играм с элементами здоровьесбережения, а также включение специальных занятий по ЗОЖ в разделе «Познаю мир».**  23 слайд  **В нашем дошкольном учреждении разработана и адаптируется система взаимодействия с семьей:**  **пропаганда здорового образа жизни**  **в группах оформлены папки – передвижки с целью нормативно-правового просвещения родителей;**  **проводятся Дни открытых дверей, семейные вечера отдыха;**  **проводим анкетирование, например, «Изучение социального здоровья семьи», «Что вы знаете о рациональном питании?»;**  **с большим успехом проходят оздоровительно-спортивные праздники, досуги, походы: «Мама, папа я – спортивная семья!», «Праздник печеной картошки», «Малые олимпийские игры».**  **Здоровье детей – это цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и учреждения. Поэтому все перечисленные мероприятия помогают родителям понять значимость формирования у ребенка ЗОЖ.** | 6 слайд **Что такое осанка?** Это умение человека держать свое тело в различных положениях, естественная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник. Позвоночник обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает его в равновесии, поддерживает тяжесть головы и верхней части туловища.  9 слайд Мы знаем ряд **Причин и факторов, способствующих нарушению осанки:**  Наследственная предрасположенность.  Дети очень часто перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например при чтении и письме.  2. Неправильная поза при выполнении различных видов деятельности (например рисование, работа на земельном участке и т.д.) с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей (это как неправильный подбор мебели так и инвентаря: сильно высокий или низкий стол, короткий или длинный черенок у лопаты ).  3. «Вредные привычки»:  – привычка сидеть горбясь,  – привычка ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,  – привычка рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку,  - привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу.  **4. Неправильная организация ночного сна детей:** узкая или короткая кровать, мягкие перины и высокие подушки - все это влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.    **5.Плоскостопие.** Стопа - опо­ра нашего тела, и любой дефект развития может отражаться на осанке.  **6. Гиподинамия. –**  **Сегодня мы все чаще слышим слово «гиподинамия», что означает «не­достаток движения».. Гиподинамия – своеобразная болезнь, которая звучит угрожающе: «Нарушение функций организма (опор­но-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности». За этим поня­тием скрываются мышечная недоста­точность, нарушения осанки, сколиозы, масса функциональных нарушений со стороны важнейших органов и систем.** (Бальсевич В.К., Запоржанов В.А., 1987).  12-13 слайды  **Формы работы по профилактике нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста**  -работа с детьми  -работа с родителями  **Работа с детьми. Гигиенические условия**  Стол и стулья должны соответствовать росту ребенка.  Кровать должна быть ровной с жестким основание и мягким матрасом, с невысокой, желательно ортопедической подушкой. Желательно приучать ребенка спать на боку или спине.  Дети должны полноценно питаться, чтобы растущему организму хватало калорий,  витаминов, что содержится во вкусной и здоровой пище.  Необходимы хорошее освещение, поза, сохраняющая физиологические изгибы  15 слайд  Двигательный режим является важнейшим оздоровительным и профилактическим средством.  **Основные формы организации оптимального двигательного режима в ДОУ**  Профилактическая работа с детьми осуществляется через различные виды специально организованной деятельности: (**модель двигательной активности - слайд)**  **15-21 слайды с фотографиями**  утренняя гимнастика с коррегирующими элементами, физкультурно - оздоровительные занятия, самостоятельная творческая деятельность детей (под контролем воспитателя), прогулки, оздоровительный бег, игровые занятия, закаливающие процедуры, дыхательные гимнастики.  - После дневного сна проводится с детьми коррекционно-оздоровительную гимнастику,  **Основная цель гимнасти­ки** — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки. Начинается гим­настика после дневного сна с самомассажа, упражнений в по­стели, затем следуют упражнения на профилактику плоско­стопия и нарушений осанки, оз­доровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам.  - **Физкультурно-оздоровительные занятия.**  Занятия по физической культуре строятся по следующей схеме. Начинаются занятия с различных видов ходьбы, бега для кор­рекции, профилактики осанки и плоскостопия. Блок физи­ческих упражнений направлен на развитие гибкости и под­вижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, кор­рекцию осанки и формирование нормального свода стопы. Для формирования правильной осанки исключительную ценность имеют упражнения в равновесии, упражнения с мелкими физкультурными пособиями помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому широко применяем упражнения с гимнастическими палками, обручами, кеглями, лентами, с косичками, флажками, со скакалками.( ходьба с палкой за плечами; упражнения с мешочками, ходьба с мешочками на голове или прыжки через мешочки.    15 слайд  Все эти приемы способствуют увеличению физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию.  - Укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки способствуют игры с элементами спортивных упражнений, такие, как городки, бадминтон, настольный теннис, катание на коньках, ходьба на лыжах.  Все это планируется и проводится на улице, с учетом сезонных условий.  - В системе ведётся индивидуальная работа с детьми, у которых было выявлено предрасположение к нарушению осанки, плоскостопию. По предложению медика с ними проводим в утренние и вечерние часы (длительность 6—10 мин) комплекс специальных упражнений для предупреждения плоскостопия: собрать веревку пальцами ног; походить на носках, пятках; прокатить палку, мяч по полу стопами ног. В комплекс упражнений для детей, у которых была выявлена сутулость, включаем  задания: походить с палкой за спиной; стать к стене спиной, прикасаясь к ней затылком, лопатками, ягодицами, пятками; идти с предметом на голове; упражнения из положения, лежа на спине, на животе.  Включаем в режимные моменты: игры- энергизаторы, ролевую гимнастику, массаж.    Всё это способствует борьбе с утомляемостью детей и снятия статической (сидячей) нагрузки на позвоночник, активизируется работа нервной системы и психические процессы ( память, мышление и т.д.)  В процессе комплексных занятий дети не устают, так как часто меняют виды, темп, амплитуду движений, место их выполнения. |
|  |

**Практическая часть**

Сейчас мы с вами выполним упражнения на осанку. Потягивание. Упражнения на потягивания очень важны в комплексе оздоровительной физической культуры, потому что они помогают снять напряжение, усталость, гораздо быстрее приободриться. Потягивания, как и все вида растяжек, благоприятно влияют на позвоночник в целом, стимулируют процессы роста.

Вначале выправить осанку. Поднять руки вверх и потянуться, напрягая мышцы туловища, шеи и рук, приподнимаясь на носочки. ("дотянуться" кончиками пальцев до потолка, или воображаемого облака, звезды, макушки дерева).

Руки вытянуты вперед, туловище прогнуто в грудном отделе позвоночника. Движения медленные, но с усилием, как будто что-то тяжёлое хочется отодвинуть от себя.

Руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеча. Медленно с усилием руки отводятся назад, постепенно разгибаясь в локтевых суставах, как происходит потягивание утром, при освобождении от "пут сладкого сна".

Руки на поясе. С усилием свести локти вперед, выгибая весь позвоночник. А затем расслабиться, отводя руки в стороны.

**I Энергизатор**

**1. «Необычное приветствие».**

- Уважаемые коллеги, скажите пожалуйста, в какой стране мы живем? Как принято здороваться в нашей стране? Поздоровайтесь друг с другом. (Дети практически выполняют ритуал приветствия.)

- Представьте себе, что вы сейчас жители необычной страны. А в каждой стране свои обычаи приветствия друг друга. Поздоровайтесь: спинами, коленками, лбами, носами, щечками.

У тебя носик, у меня носик.

У тебя щечки, у меня щечки.

У тебя ушки, у меня ушки.

Ты мой друг и я твой друг.

Мы любим друг друга.

**Энергизатор «Веселый счет»(математика)**

Поприветствовав друг друга, дети остаются в парах, поворачиваются друг к другу спиной. Они по очереди называют любое однозначное число и прыгают вместе столько раз, сколько получиться, если сложить вместе оба названных числа. И продолжают игру дальше по кругу.

**Энергизатор «Домики»**

А сейчас мы с вами поиграем в игру «Домики».

Давайте распределимся в группы по три человека.

Два участника образуют «Домик», взявшись за руки (соединив ладони) и подняв их над головой – «крыша». Третий участник встаёт внутри «домика» - это «житель». По команде «Меняются домики!» - «домики» распадаются, ищут себе новую пару и вновь строят «домик». По команде: «Меняются жители!» - «жители» меняются домиками, т.е. быстро перебегают в освободившийся «домик». По команде: «Землетрясение!» - меняются местами и ролями все. Ведущим становится тот, кто остался без пары.

II. Упражнение : «Роботы»

А сейчас объявляется конкурс на лучшего робота.

Задание: подойти к стене, прижаться к ней спиной, руки опущены. Затылок, лопатки, пятки плотно касаются стены. Голова прямо, взгляд устремлён вперёд, плечи слегка опущены, лопатки сведены. Живот слегка подтянут, Колени выпрямлены. Скользя по стене тыльной стороной кистей, слегка поднять руки, пальцы разведены и напряжены.В этой позе отойдите от стены. Свободно опустите руки, но туловище и голову держите прямо. А теперь пройдите, сохраняя правильную осанку. Это упражнение помогает зафиксировать правильное положение спины. Хорошо, а теперь можно расслабиться.

Эй, ребята, все ко мне.

Кто стоит там в стороне?

А ну быстрей лови кураж

И начинай игру массаж.

|  |  |
| --- | --- |
| Разотру ладошки сильно,  каждый пальчик покручу.  Поздороваюсь со всеми,  никого не обойду.    С ноготками поиграю,  Друг о друга их потру.  Потом руки «помочалю»,  Плечи мягко разомну.    Затем руки я помою,  Пальчик в пальчик я вложу,  На замочек их закрою  И тепло поберегу.    Вытяну я пальчики,  Пусть бегут, как зайчики.  Раз-два, раз-два,  Вот и кончилась игра. | Растирают ладони до приятного тепла.   а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.    б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.   в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.    г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.    д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.  Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают. |

Массаж спины “Дождик”

|  |  |
| --- | --- |
| Дождик бегает по крыше-  Бом! Бом! Бом!  По веселой звонкой крыше Бом! Бом! Бом! | *Встать друг за другом “паровозиком” и похлопывать друг друга по спине* |
| Дома, дома посидите –  Бом! Бом! Бом!  Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом! | *Постукивание пальчиками* |
| Почитайте, поиграйте –  Бом! Бом! Бом! А уйду – тогда гуляйте Бом… Бом… Бом…! | *Поколачивание кулачками.* |
| Дождик бегает по крыше –  Бом… Бом… Бом… По веселой звонкой крыше –  Бом! Бом! Бом! |  |

**Гимнастика для глаз и для позвоночника “Солнышко”**

**(Е. Карельская, М.Картушина)**

|  |  |
| --- | --- |
| Солнышко, солнышко,  В небе свети!  *Потянуться руками вверх* Яркие лучики  К нам протяни. |  |
| Ручки мы вложим *Похлопать в ладоши над головой* В ладошки твои |  |
| Нас покружи, *Покружиться, подняв*  Оторви от земли *руки вверх.* |  |
| Солнечный лучик Быстро скакал, И на плечо он К ребятам упал | *Вытянуть вперед правую руку, медленно прикоснуться указательным пальцем к правому плечу. Проследит движение пальца глазами.* |
| Весело лучик  *Повторить тоже самое*  Песенку пел. *с левой руки.* Каждый себе На плечо посмотрел |  |
| Солнечный лучик Быстро скакал  И на маленький носик  К ребятам попал. Весело лучик  Песенку пел. Каждый на носик  Себе посмотрел. | *Вытянуть руку вперед и коснуться пальцем кончика носа. Проследить это движение взглядом.* |
| Хлопают радостно  *Похлопать в ладоши.* Наши ладошки, |  |
| Быстро шагают Резвые ножки.  *Ходьба на месте.* |  |
| Солнышко скрылось,  *Закрыть глаза и* Ушло на покой.  *положить руки под щеку.* |  |
| Мы же на место  *Сесть на скамейки..* Сядем с тобой |  |

1. походить как маленький ребенок;
2. походить как старый человек;
3. улыбнуться, потянуться как кот на солнышке;
4. посидеть как пчела на цветке;
5. проскакать как наездник на лошади;
6. попрыгать как кузнечик;
7. попрыгать как обезьяна;
8. нахмуриться как рассерженная мама;
9. рассказать стихотворение «Наша Таня громко плачет» как робот;
10. рассказать стихотворение «Наша Таня громко плачет» как иностранец.

**Энергизатор «Импульс».**

Дети встают в круг, взявшись за руки. Инструктор пожатием посылает импульс. Который передается следующему. Как только импульс достигает инструктора, игра заканчивается.

**Рефлексия:**

**Сегодня мы с вами:**

**1. Упражнение «Воздушный шар» помогло определить ценность здоровья для каждого из вас.**

**2. Что вы узнали интересного, нового для себя?**

**3. Ваши пожелания**