**КВН на тему «Здровьесберегающие технологии»**

 КВН с педагогами на тему «Здоровьесберегающие технологии» с целью сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у родителей, воспитателей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, систематизации знаний воспитателей об оздоровлении детей дошкольного возраста. «Здоровье дороже богатства», как утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью.

 А как относитесь к своему здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это…"(блиц опрос педагогов)

 Уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, систематическая двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит, прежде всего, от нас самих.

Разделили воспитателей на две команды.

**Конкурс № 1**

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод (Выставляется модель).

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

*Упражнение «Ассоциации»:*

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка? Воспитатели озвучили ассоциации, записала на полосках и выставила вокруг модели «Здоровье ребёнка». После того, как ассоциации названы, подвила итог, обобщающий ответы. Отметила, что наиболее общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

Основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным.

Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? (выставила модель «ТРИ кита»)

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская, Юрий Фёдорович Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (на моделях «китов» прикрепляются опознавательные значки, обозначающие: «сердечко» - сердечно-сосудистую систему, «облачко» - дыхательную систему, «цветочек» - иммунную систему).

Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы являются движения. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Попросила назвать их? (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д.).

 Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? (бег) Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» (пословицу выставила под первым «китом»).

Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками. Воспитатели назвали: бег в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), бег в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), с дополнительными заданиями и т.д. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

Каждой из команд предложила задание:

2.Показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

3.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

**Конкурс № 2**

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе!

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке.

Из всего сказанного вытекает второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду: повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

Каждой из команд предложила задание:

1.Показать комплекс дыхательной гимнастики.

3.Показать комплекс гимнастики после сна.

**Конкурс № 3**

А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. В нашем дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста.

 Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод: органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

Каждой из команд предложила задание:

1.Показать комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.

2.Комплекс упражнений для снятия агрессии у ребенка.

 Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье.