

КОНСПЕКТ

Практикум для педагогов

«Здоровым будешь – всё добудешь!»

*Составитель: И.Ю. Воронова, инструктор по физической культуре.
Место и дата проведения: МАДОУ НТГО детский сад «Голубок», 28.06.2023г.*

Цель: распространение педагогического опыта по применению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи:

- ✓ формирование здорового образа жизни по средствам использования подвижных игр на занятиях физического развития и здоровья, а также в воспитательно-образовательном процессе;
- ✓ стимулирование участников педагогического процесса к занятиям физического развития и спорта;
- ✓ способствовать положительной мотивации на использование полученных знаний педагогами в профессиональной деятельности.

Ход

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня наш практикум будет проходить на свежем воздухе, под девизом: **«Здоровым будешь – всё добудешь!»**

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

И сегодня, мы с вами вспомним формы, средства и методы физкультурно-оздоровительных мероприятий, для укрепления и сохранения здоровья.

Практика

Инструктор: Становись! Равняйся! Смирно! Физкульт-привет! На первый, второй рассчитайсь! К нам в садик пришел мальчик Саша, расскажите, почему он так выглядит?

Ответы педагогов: *(За компьютером долго сидел, мало двигался, не занимается спортом, вредные привычки...).*

Инструктор: Задачами нашего практикума будут являться:

- формирование здорового образа жизни по средствам использования подвижных игр на занятиях физического развития и здоровья, а также в воспитательно-образовательном процессе;
- стимулирование к занятиям физического развития и спорта.

Подскажите Саше, как ему можно помочь?

Ответы педагогов: *(Разминка в движении, зарядка, подвижные игры, зарядиться хорошим настроением...).*

Инструктор: Молодцы! Вы все правильно отвечаете, и сегодня мы с вами попробуем все это выполнить. И поможем нашему мальчику Саше. Становись! Направо! За направляющим в колонну по одному, на лево шагом марш! Работаем по кругу и выполняем задания по кругу под музыкальное сопровождение. *(От улыбки хмурый день светлей..., Вот оно, какое наше лето..., Если я чешу затылки не беда, в голове моей опилки да, да, да..., А-а-а в Африке реки вот такой ширины..., Тили-тили трали-вали это мы не проходили..., Я, Водяной, я, Водяной..., Пока живут на свете хвастуны, и прославлять судьбу свою должны..., Летка-Енька..., В траве сидел кузнечик..., В мире животных..., Пой частушки Бабка Ёжка пой не разговаривай..., Ничего на свете лучше нету, чем бродить друзьям по белу свету..., Если близко воробей мы готовим пушку..., В мире животных...).*

Молодцы! Мы с вами размялись, а теперь найдем с вами наш пульс. Готовы! *(Засаекаем секундомером 10 секунд, умножаем свой результат на 10).*

Ответы педагогов.

Мы с вами немножко размялись, и сейчас хочу предложить вам вспомнить подвижные игры, на различные физические качества, из вашего детства.

Инструктор: Каждый из вас в детстве с друзьями играл во дворе в подвижные дворовые игры. У вас на столах лежат цветные карточки, напишите на них, в какие игры вы играли в детстве? Называя свою игру, попробуйте определить, развитие каких физических качеств соответствует вашей игре. *На магнитной доске расположены физические качества: быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, координация, сила. Карточку с названием игры, прикрепляем на магнит на доску, выбрав правильные физические качества.*

Молодцы! Можно сделать вывод, что вы все играли в подвижные игры в детстве. Мы повзрослели и, к сожалению, мы стали меньше уделять внимания своему здоровью, меньше находиться на свежем воздухе, заниматься спортом, а больше предпочитаем компьютер и телевизор. ***Поэтому одной из главных проблем общества является гиподинамия, то есть низкая двигательная активность.*** Ее последствием является повышение уровня заболеваний.

Скажите, как повысить мотивацию Саши к занятиям физического развития?

Ответы педагогов: *(привлекать к участию в спортивно-массовых мероприятиях, личный пример, достижения в спорте...).*

Инструктор: А, мне эти проблемы послужили толчком включить в летний период подвижные игры, как средство стимулирования детей к

занятиям физической культурой и спортом. Подвижные игры на свежем воздухе - одно из самых любимых занятий детей. С помощью игр можно так же повысить уровень физической подготовленности детей.

Игра «Точка опоры» нужно разбиться на тройки, и взяться за руки. Сейчас у вас на полу шесть точек опоры, у каждого это по две ноги. Я называю цифру, например «три», у вас должно остаться в вашей тройке три точки опоры. Что нужно сделать? (Поднять ногу). Называю любую цифру, а вы стараетесь выполнить, руки мы не размыкаем, руками можно касаться пола – это тоже считается точка опоры. (9,12, 4, 15).

Игра «Землетрясение» нужно разбиться, на тройки, взяться за руки. Встаем парами, поднимаем руки вверх – это «домик». Внутри «домика» встает жилец – «Мышка». По команде водящего - «Мышки!», «мышки» должны перебежать в другой домик, а «домик» остается на месте. Водящий – «мышка», тоже занимает «домик». Кому «домика» не хватает, тот встает водящим. По команде – «Домики!», «домики» не размыкая руки, перебегают и занимают свободную «мышку», соответственно и водящего. По команде «Землетрясение!», тройка распадается, и должна создать новый «домик» и нового жильца «мышку». Команды: «Мышки! Домики! Землетрясение!»

Игра «Шарик в воздухе» встаем в круг, соблюдая дистанцию. В центре встает водящий, подбрасывает шарик, и называет любого участника игры по имени. Пока мяч не опустился на пол, игрок (которого назвали по имени) должен подбросить шарик вверх и сказать имя следующего участника.

Игра «Держи обруч» встаем в шеренгу по одному, от центра рассчитываемся в левую и правую сторону по порядку. Водящий встает перед игроками на расстоянии 2-3 метра и выполняет движения с обручем (крутить, прокатывать), называя номер в командах (1,2,3,4,5,6...). По команде (назвать номер) игроки бегут к обручу, кто первый возьмет обруч!

Игра на внимание! «Три! Тринадцать! Тридцать!» Встаем в колонну друг за другом. По команде «Три!» и. п. руки в стороны. По команде «Тринадцать!» и. п. руки вниз. По команде «Тридцать!» и. п. руки вверх. Кто из участников ошибается при выполнении задания, становится в конец колонны. Побеждают те игроки, которые находятся в начале колонны.

Инструктор: сейчас, мы с вами немножко отдохнём. На экране представлены ребусы для каждой команды, и вы все вместе по очереди решаете ребус. Если решение правильное, к решению ребуса приступает другая команда (презентация «Виды спорта»: волейбол-дзюдо; футбол-хоккей; кёрлинг-гандбол; теннис-бобслей; плавание-биатлон; фехтование-фристайл; бокс-триатлон).

Построение в колонну, становись! Налево! Вернемся к нашему мальчику Саше, давайте подумаем, как ему помочь?

Ответы педагогов: *(Движение, заниматься спортом круглый год, здоровый человек может реализовать все свои возможности, правильное питание..., «Здоровым будешь – всё добудешь!»)*

Инструктор: можно подвести небольшой итог - **«Здоровым будешь – всё добудешь!»**

Релаксация. Танец «Соломенных кукол» *(с использованием музыки).*

Рефлексия.

В конце нашего занятия хочу провести рефлексию. Приглашаю подойти к нашему стенду с «дартсом», и предлагаю оценить сегодняшнее мероприятие. Для этого вам необходимо, выбрать один из предложенных «мячей», и «бросить мяч» в дартс, где

- «баскетбольный мяч» - данное мероприятие полностью удовлетворило ваше ожидание;

- «футбольный мяч» - мероприятие не удовлетворило ваше ожидание.

Инструктор подводит итог мероприятия согласно выбранных «мячей» участниками.