

Педагогический совет на тему: «Совершенствование системы работы по здоровье сбережению воспитанников в ДОО»

Практикум «Здоровье сберегательная образовательная среда в ДОО (технологии)»

Подготовила: Е.В. Кичигина, инструктор по ФК, 1КК

Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами поговорим на тему

Слайд 1: Тема: «Здоровье сберегательная образовательная среда в ДОО».

Слайд 2: Высказывание Томас Карлейл.

Слайд 3: Цель: повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий в жизни детей. Ознакомить с новыми формами работы.

Задачи

- Повышение уровня педагогической компетенции воспитателей в вопросах здоровьесбережения детей.
- Развивать потребность воспитателей в применении здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.

Слайд 4: Актуальность: дошкольный возраст является важным периодом в развитии и становлении всех функциональных систем детского организма. Поэтому задача охраны и укрепления физического и психологического здоровья детей является одной из приоритетных задач ФГОС ДО. Следовательно, решение проблемы детского здоровья нуждается в новых подходах, прежде всего в применении здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе детского сада.

Слайд 5: Игровой стретчинг как здоровьесберегающая технология в ДОО.

Слайд 6: Игровой стретчинг — это здоровьесберегающая технология в ДОУ, которая использует упражнения на растяжку в игровой форме для укрепления здоровья детей. Он способствует профилактике нарушений осанки, укреплению мышц и связок, а также улучшению координации и выносливости за счет превращения физических упражнений в увлекательные сюжеты и образы.

Слайд 7: Правила выполнения:

Занятия стретчингом пойдут на пользу только при правильном их выполнении!

Начинать тренировку нужно с хорошей разминки для всех групп мышц, подойдут простые элементы: аэробики для мышц, спины и рук ног, ходьба, бег, прыжки. Важно делать гимнастику с растяжки регулярно, чтобы сформировалась мышечная память, а организму адаптироваться к определенному виду нагрузок.

Все упражнения во время занятий выполняется неспешно плавно без рывков, ускорения. Дети не всегда адекватно оценивать свои силы, поэтому взрослые должны следить за тем, чтобы они не переусердствовали. Задание нужно повторять одинаковое количество раз для правой и левой стороны чтобы нагрузка была симметричной, следить за осанкой и дыханием детей. Спина всегда должна быть прямой, а вдохи и выдохи размежеванными. Если у ребенка во время тренировки появилась одышка значит, нагрузка была для него чрезмерной, в этом случае целесообразно уменьшить количество подходов, общее число упражнений, либо снизить темп.

Слайд 8:

Практикум для педагогов

Цель: повышение уровня профессиональной компетенции педагогов ДОО по использованию различных форм, средств, технологий, методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья и физического развития дошкольников.

Задача:

- Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в практической деятельности с детьми по сохранению и укреплению здоровья.

Слайд 9: Практика

«Цыпленок и солнышко»

№ п/п	Слова педагога	Название упражнения	Комментарий педагога
1	На даче в старом сарае сидела наседка, занимающаяся очень важным делом, - высиживанием цыплят.	«Ходьба»	<p>И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты. Руки в упоре сзади (высокий упор).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Тянуть носки на себя.2. Вытянуть носки.

	<p>Все цыплята уже вылупились, а одно яйцо все еще оставалось целым.</p> <p>Однажды, когда наседка пошла искать червячков для своих цыплят, скорлупка треснула, и из яйца появился маленький желтый цыпленок.</p> <p>Он прыгнул на ножки и решил пойти погулять.</p>		<p>3. Повторить как в 1-м, 2-ом, но попеременно.</p> <p>Движения динамичные или с задержкой в каждой позиции.</p> <p>Дыхание нормальное.</p> <p>Повторить нужное число раз.</p>
2	<p>Он вышел на лужайку, оглянулся по сторонам, посмотрел вверх и увидел что-то большое, яркое, желтое, теплое. - Что это?</p> <p>Цыпленок подумал, что это большой цыпленок, который вылупился раньше его, и решил пойти к нему в гости.</p> <p>Идет он по тропинке, и вокруг него разноцветные бабочки летают</p>	«Бабочка»	<p>И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести.</p> <p>Руки обхватывают стопы ног.</p> <p>Спина прямая.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. 2. Поднять колени с пола. Дыхание нормальное. <p>Повторить нужное число раз.</p> <p>Движение динамичное</p>
3	<p>Цыпленок тоже хотел полетать как бабочка, да ничего у него не получилось.</p> <p>Он очень огорчился и пошел дальше.</p> <p>Вдруг на тропинку выползло что-то длинное, тонкое, высоко поднимающее голову, и прошипело.</p> <p>- Ты куда шагаешь, цыпленок?</p>	«Змея»	<p>И.п. Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди на полу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. <p>Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу.</p>

			<p>2. Медленно вернуться в исходное положение. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.</p>
4	<p>- Я иду к своему брату, вот к тому цыпленку,</p> <p>- сказал цыпленок, посмотрев наверх.</p> <p>Змея рассмеялась, ведь она-то знала, что это - солнышко, и уползла.</p> <p>Цыпленок за это время уже научился быстро ходить и даже бегать.</p> <p>И сразу побежал, чтобы скорее встретиться с братом.</p>	«Бег»	<p>И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях).</p> <p>1. Поднять прямые ноги и делать перекрестные движения.</p> <p>2. Вернуться в и.п.</p> <p>Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.</p>
5	<p>Бежит цыпленок, поглядывает вверх: не спрятался ли братец.</p> <p>И вдруг видит: рядом с ним летает кто-то большой с огромными крыльями.</p> <p>- Ты что там делаешь?</p> <p>- пропищал цыпленок.</p> <p>– Уходи от моего брата.</p> <p>Но птица его не услышала, так высоко она летала и улетела дальше.</p>	«Птица»	<p>Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти ("полочкой").</p> <p>1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.</p> <p>2. Наклониться к правой ноге, стараясь дотянуться двумя руками до носка.</p> <p>3. Вернуться в и.п.</p> <p>4. То же повторить в левую сторону.</p> <p>5. Вернуться в и.п.</p> <p>6. Наклониться вперед, руки развести в стороны. Постараться подбородком и грудью достать до пола.</p> <p>7. Вернуться в и.п.</p>

6	<p>Оглянулся цыпленок по сторонам, а рядом с ним стоит кто-то пушистый, ласковый, спину выгибает, мурлыкает.</p> <p>Не знал цыпленок, что это для него самый страшный зверь.</p>	«Кошка»	<p>И.п. Встать на колени, прямые руки на уровне плеч (четвереньки).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять голову, прогнуть спину (ласковая "кошечка") 2. Опустить голову, выгнуть спину (сердитая "кошечка") <p>Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.</p>
7	<p>И, наверное, пропал бы наш цыпленок, если бы мама не увидела, что он куда-то ушел. Побежала она его искать и ужасно испугалась, увидев рядом с ним кошку.</p> <p>Но надо же выручать сыночка. Схватила мама-курица в клюв веточку, расставила крылья и понеслась на кошку, размахивая веточкой.</p>	«Веточка»	<p>И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не сгибая ноги в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени. 2. Медленно вернуться в и.п. Дыхание нормальное. Повторять нужное число раз.
8	<p>Никогда кошка не видела такую курицу, испугалась и убежала. А мама так переволновалась и устала, что ей очень захотелось попить.</p> <p>Повела она цыпленка к пруду и велела никуда не отходить. Но он все равно убежал вперед и едва не свалился в воду, потому, что увидел, что там плавает очень красивая рыбка.</p>	«Рыбка»	<p>И.п. Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы.

			Задержаться нужное время. 2. Вернуться в и.п. Дыхание: вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й. Повторить нужное число раз.
9			Мама-курица попила водички и повела цыпленка домой, объяснив ему, что играть надо с цыплятами, и что на небе был не цыпленок, а солнышко.

Слайд 10: Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга.

Спасибо за внимание!