

Семинар – практикум МО МБДОУ № 295 по теме «Организация работы с комплексом «Дорожка здоровья».

Ход семинара-практикума.

Цель: Познакомить педагогов с методическими рекомендациями по организации работы с постоянно действующим комплексом «Дорожка здоровья»; его значимостью для развития интеллектуальных, физических качеств и здоровьесбережения.

Материал: Комплекс «Дорожка здоровья»

I. ЧАСТЬ

(Участники семинара стоят по кругу)

Инструктор по физической культуре: Добрый день, дорогие коллеги. Я Вас приветствую на семинаре-практикуме «Организация работы с комплексом «Дорожка здоровья». Давайте настроимся на работу.

Упражнение «Ассоциация».

Цель: настроить воспитателей на работу, снять психологическое напряжение.

Методист :

По кругу называем ассоциации на заданное слово.

Мяч-

Ноги-

Дорожка-

Вдох –

Голова-

Упражнение-

Здоровье-

Спасибо, большое всем. Мы настроились на плодотворную и серьёзную работу.

II. Часть

Методист : Решение программных образовательных задач решается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов. На первый взгляд, ничего нового по отношению к организации режимных моментов как условий для решения образовательных задач не наблюдается: нормируется то, что всегда было в силу специфики дошкольного образования. Содержание физического воспитания в нашем ДОУ включает:

- Физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники;
- творческая неделя ЗОЖ;
- прогулки два раза в день;
- прием детей и занятия на воздухе в теплый период года;
- утренняя гимнастика и бодрящая гимнастика после сна;
- физкультминутка, зрительная гимнастика, режим динамических поз в структуре других занятий;
- самостоятельную двигательную деятельность детей.

На сегодняшнем семинаре-практикуме мы рассмотрим необходимость и возможность организации жизни и деятельности ребенка в дошкольном учреждении с позиции современных ценностно-целевых ориентиров, заданных ГОС ДО: «развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста».

В настоящее время резко ухудшилось состояние здоровья детей, уже можно говорить о многолетней стойкой тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. Отмечено, что выраженные негативные сдвиги в состоянии здоровья происходят на всех этапах развития ребенка как в раннем возрасте, так и в дошкольном возрасте.

В современных условиях проблема охраны здоровья детей в нашей стране очень актуальна. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики.

Как показывают научные исследования, почти 90% всех заболеваний в возрасте от 3 до 5 лет составляют именно инфекции респираторной или дыхательной системы. Решение этих проблем мы видим в проведении профилактической работы с детьми, чтобы по возможности предотвратить острые респираторные заболевания или сократить длительность и облегчить их течение.

Это касается в первую очередь нервной, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. Усилия медиков в основном направлены на лечение заболеваний, деятельность педагогов редко включает развивающие методы работы с детьми. Практически не разработаны подходы обучения с позиции развивающей предметно-двигательной среды ребенка. Сегодня двигательная среда – условия жизни и развития – требуют создания двигательных комплексов, моделирующих средовое развивающее воздействие на растущий организм ребенка.

Одним из необходимых условий полноценного физического развития и укрепления здоровья детей является правильное дыхание, профилактика опорно-двигательного аппарата, закаливание.

Эффективность применения дыхательной гимнастики отмечено на основании исследования функции внешнего дыхания, показателей спирометрии, газового состава крови, рентгенологического исследования легких, показателей ЭКГ, артериального давления, пульсометрии, пневмотанометрии, субъективной оценки самочувствия.

Доказано, что применение дыхательной гимнастики у детей позволяет снизить частоту ОРЗ в 2-4 раза по сравнению с детьми, не занимающимися этой гимнастикой.

Ежегодная диагностика состояния сводов стопы у детей дошкольного возраста осуществляется медперсоналом. У некоторых детей выявлена функциональная недостаточность стоп или плоскостопие.

Для укрепления мышц, активно участвующих в поддержании нормальной высоты сводов, могут быть успешно использованы упражнения, проводимые в естественных условиях, а именно: ходьба босиком по рыхлой почве, в песке, по ребристой доске, канату и т.д. Такие естественные прикладные упражнения способствуют напряжению мышц, активно участвующих в поддержании глубины и формы сводов стопы.

Для решения поставленных задач, организации работы в летний оздоровительный период и реализации программы мероприятий **с помощью родителей** была создана специальная оздоровительная площадка на территории МБДОУ на улице. Которая направлена на

оздоровление детей с использованием природных источников здоровья (солнце, воздух, вода, дорожка для закаливания, для профилактики плоскостопия, травяная дорожка для дыхательной гимнастики).

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря.

- ребристая дорожка;
- гравийная;
- песочная;
- поролоновая мягкая дорожка;
- травянистая дорожка;
- емкость с теплой и холодной водой;
- канат;
- гимнастические палочки;
- деревянный короб;
- полотенце для ног;
- емкость с соленой водой и галькой;
- жесткие массажные коврики;
- грелки с горячей и холодной водой;

Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.

I.

- 1) И.п.- Сидя на корточках. Руки – упор о пол. На раз - перекатываемся на носочки, на два – пяточки. 7-8 раз.
- 2) И.п.- Сидя на полу. Руку в упоре сзади. Ноги согнуты. Возле носочков лежит гимнастическая палка. Катаем палку стопами ног.
- 3) И.п.- Ноги вместе. Руки на поясе. По вертикали перед ногами лежит палка. Ходим по ней «елочкой». 4-5 раз.
- 4) И.п.- Сидя на полу. Руками берем ступни. Колени в стороны, ступни соединяем носочек к носочку, пяточка к пяточке. После этого покачивание из стороны в сторону. «Плывет лодочка по волнам». 4-5 раз.
- 5) И.п.- Ходим вокруг коврика в правую сторону на внутренней стороне стопы один круг. В левую – на внешней один круг. 6 раз.
- 6) Прыжки на носочках. На раз - вперед, два – назад.

II.

- 1) И.п.- Сидя на полу. Ноги вперед. Упор руками сзади. Вытянуть носки, круговые движения ступнями ног в правую, левую стороны.
- 2) И.п.- Сидя на полу. Ноги прижаты к груди. Ступни вместе. Руки по бокам. На раз носки разводим в стороны, пятки вместе. Два – И.п.
- 3) И.п.- Сидя на полу. Ноги согнуты в коленях. Ступни слегка расставлены по бокам. От одного до четырех с помощью пальчиков ножки ползут вперед. 5-6 И.п.
- 4) И.п.- Полулежа на правом боку. Правая нога согнута, лежит на полу. Согнутая левая нога ступней лежит на правой. По команде левая ступня движется вверх- вниз, как бы поглаживая ступни и голень правой ноги. После команды принять И.п. Тоже самое повторяем правой ногой.
- 5) И.п.- Сидя на полу. Ноги согнуты. Носки натянуты. Руки в упор сзади. Под счет носочками поочередно стучим легко об пол.

б)И.п.- Ноги вместе, руки на поясе. Ходим по кругу на пяточках.

Ш.

В середину круга кладутся предметы: гимнастическая палка, кубики, пуговицы, карандаши.

Дети садятся вокруг предметов на пол.

- 1)И.п.- Сидя на полу. Ноги поджаты к груди. Руки в упоре сзади. На 1-4 легко стучим носочками, 5-8-пяточками.
- 2)И.п.- Сидя на полу. Между пальцами ног карандаши. Рисуем на листочке.
- 3)И.п.- Сидя на полу. Пальцами ног делаем из листочка гармошку. Сначала правой, затем левой ногой.
- 4)И.п.- Сидя на полу. Из круга с помощью пальцев ног вытаскиваем различные предметы и кладем как можно ближе к себе.
- 5) И.п.- Сидя на полу. Под ступнями ног лежит гимнастическая палка. Катаем ее вперед-назад.
- 6)И.п.- Стоя на ногах. Руки на поясе. Прыжки на носочках 20-30 секунд.
- 7) ходьба на пятках 15-20 секунд.