**ПЛАН**

**работы РМО заместителей заведующих, старших воспитателей**

**на 2022-2023 учебный год.**

**Цель** работы РМО: Активизация профессиональной деятельности педагогов, развитие социально-ориентированной мотивации, самосовершенствование и повышение качества профессиональной деятельности.

**Задачи:**

- создание условий для формирования у педагогов личностных мотивов профессионального роста;

- повышение квалификации педагогов;

- освоение нормативной и методической документации по вопросам введения ФГОС ДО;

- внедрение в педагогическую практику исследовательских и инновационных подходов;

- оказание помощи педагогам при разработке индивидуальных планов, авторских программ и методик;

- организация и проведение на высоком профессиональном уровне учебно-воспитательной и методической работы;

- изучение и обобщение передового педагогического опыта;

- выработка единых требований к оценке результатов профессиональной деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата**  | **Тема РМО** | **Ответственные** |
| Сентябрь29 в 11.00 | **Установочное РМО.** 1. Рассмотрение и утверждение плана работы на 2022-2023 учебный год.2. Мониторинг КДО3. Методическое сопровождение образовательного процесса в ДОУ.Разное. Презентация плана ДОУ. Информация с курсов, семинаров, вебинаров. | РМКРуководитель РМО Г.А.СарамудЭксперт МКДО 2021 г. Г.В.НовиковаИз опыта работы зам. зав. МДОУ д/с «Звездочка» .  |
| Ноябрь | ***Совершенствование работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.***1. Работа в ДОУ по пропаганде здорового образа жизни. 2. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО. 3. Создание условий для здорового образа жизни в системе образовательного процесса ДОУ. Разное. Подготовка к конкурсу «Воспитатель года России-2023». Информация с курсов, семинаров, вебинаров | М ДОУ д/с «Солнышко»Руководитель РМОзам. зав. МДОУ д/с «Звездочка»зам. зав. МДОУ д/с «Солнышко»Бобунова Г.Е., члены РМО |
| Февраль | ***Повышение профессиональной компетентности и совершенствование деятельности педагогов через использование активных форм методической работы.***1. Повышение уровня педагогической компетентности педагогов в соответствии с требованиями профстандарта педагога и ФГОС ДО2. Активные формы методической работы как средство повышения профессионального мастерства педагогов ДОУ 3. Аттестация педагогических кадров как одна из форм методической работы ДОУ. Из опыта работы4.Реализация принципа преемственности в работе детского сада. 5. Разное. Итоги работы по проведению профессиональных конкурсов. Информация с курсов, семинаров, вебинаров | МДОУ д/с «Ромашка»зам. зав. МДОУ д/с «Ромашка»зав. МДОУ д/с «Березка» зам. зав. МДОУ д/с «Рябинушка» Г.Е.Бобунова, Члены РМО |
| Май | **Итоговое МО.**1. Анализ работы РМО за 2022-2023 учебный год, определение перспектив на предстоящий учебный год.2. Анкетирование участников МО для выявления потребностей по воспитательно-методической работе в повышении профессиональной компетентности.Разное. | РМКзав РМК Бобунова Г.Е.Руководитель РМО |

Прошу вас назвать уважаемые педагоги, что именно?

Ответы воспитателей:

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;

Утренняя гимнастика;

Физкультминутка;

Прогулка;

Подвижные игры;

Зарядка после дневного сна;

Самостоятельная двигательная деятельность;

Музыкально-ритмическая деятельность;

Пальчиковая гимнастика;

Массаж и самомассаж;

Гимнастика для глаз;

Дыхательная гимнастика;

Закаливание;

Всё перечисленное – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно - оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: \*сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

Сейчас мы немного освежим память и вспомним теорию. Выполним небольшой тест.

**Задание 1.  Выберите правильный ответ:**

*1. Основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям является….*

д) НОД по физкультуре.

*2. Строй, при котором дети стоят один возле другого лицом к центру, называется…..*

б) Шеренга;

*3. Наклоны головы и туловища, приседания, повороты головы и туловища, прогибание туловища, потягивания, поднимание, скрещивание и сгибание рук и ног – это…..*

б) Общеразвивающие упражнения;

*4. Обучение дошкольников спортивным играм начинается с ……*

д) Разучивания отдельных элементов игры.

*5.Способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, в т.ч. двигательной – это….*

б) Выносливость;

*6.Способность тела сохранять устойчивое состояние как в покое, так и в движении, которая является компонентом любого движения - это….*

а) Равновесие;

*7.**Сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательным* *для всех играющих правилом - это…*

в) Подвижная игра.

*8. К какой группе методов относятся перечисленные приемы:*

*показ, подражание, зрительные ориентиры, фотографии, рисунки, схемы.*

б) Наглядные;

**Вторая часть:**

Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес - технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Видов детского фитнеса много. Я хочу с Вами разобрать самые распространённые виды детского фитнеса, такие направленности как:

     1. Ритмическая гимнастика;

2. Степ аэробика;

3. Игровой стретчинг.

4. Фитбол аэробика

Ритмической гимнастикой называют комплекс разнообразных физических упражнений, которые выполняются в разном темпе под музыку. Строится гимнастика на понятных детям упражнениях. Их всегда подбирают, исходя из возраста дошкольников, а также уровня их физической подготовки. Движения в ритмической гимнастике направлены на развитие координации. Под музыку дети делают чёткие и ритмичные упражнения. С помощью них он учатся владеть телом, ориентироваться в пространстве, укрепляют организм и мышечный тонус.

Один из видов фитнес технологий это: упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу, малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Стрейчинг позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающее глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Степ-аэробика – ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

Фитбол аэробика – большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного ледрапластика диаметром от 55 до 75см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки.

Врачи в один голос утверждают, что согласны со мнением спортивных экспертов — занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол - упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей!

**Пятая часть:**

**Разгадаем кроссворд.**

**ВОПРОСЫ**

**к кроссворду №1**

***по горизонтали:***

1.     Комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травм, заболеваний.

3. В его целях используют для детей воздушные и солнечные ванны

5. Как называется гимнастика, выполняемая после сна.

10. Что восстанавливают спортсмены после длительного бега.

***по вертикали:***

    2. Часть физкультурного занятия

    4. Способность противостоять утомлению в какой либо деятельности.

     6. Спортивное сооружение

     7. Вид спорта, игра.

     8. Основное движение

     9. Предмет, как правило, имеющий упругую поверхность и полый, предназначенный для игры или спортивных тренировок.

**Кроссворд №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **6** |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   | **4** |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | **7** |   | т |   | в |   | **9** |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | ф |   | а |   | ы |   | м |   |
|   |   | **8** |   | **5** | п | р | о | б | у | ж | д | е | н | и | я |   |
|   |   | х |   |   |   |   |   |   | т |   | и |   | о |   | ч |   |
|   |   | о |   |   |   |   |   |   | б |   | о |   | с |   |   |   |
|   |   | д |   |   |   |   |   |   | о |   | н |   | л |   |   |   |
|   |   | ь |   |   |   |   |   |   | л |   |   |   | и |   |   |   |
|   |   | б |   |   |   |   | **2** |   |   |   |   |   | в |   |   |   |
| **3** | з | а | к | а | л | и | в | а | н | и | е |   | о |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | в |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
|   |   |   |   | **1** | п | р | о | ф | и | л | а | к | т | и | к | а |
|   |   |   |   |   |   |   | д |   |   |   |   |   | ь |   |   |   |
|   |   | **10** | д | ы | х | а | н | и | е |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | а |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   | я |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**ВОПРОСЫ**

**к кроссворду №2**

***по горизонтали:***

1. Комплексное качество, позволяющее выполнять сложное по координации движение экономно и точно.

6. Какую атлетику называют королевой спорта.

8. Разновидность бега в старших группах

9. Регулярное занятие спортсменов

***по вертикали:***

2. Начало эстафеты.

3. Что несут в руках избранные спортсмены на открытие олимпиады.

4. Место проведения третьего физкультурного занятия.

5. Название гимнастики, в которой участвуют только руки.

7. Способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

10. Зимний вид спорта.

**Кроссворд №2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   | **10** |   |   | **7** |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **5** |
|   |   |   |   |   |   |   | х |   |   | р |   |   |   |   |   | **3** |   |   |   | п |
| **9** | т | р | е | н | и | р | о | в | к | а |   |   | **4** |   |   | ф |   |   |   | а |
|   |   |   |   |   |   |   | к |   |   | в |   |   | у |   |   | а |   | **2** |   | л |
|   |   |   |   |   |   |   | к |   |   | н |   | **1** | л | о | в | к | о | с | т | ь |
|   |   |   |   |   |   |   | е |   |   | о |   |   | и |   |   | е |   | т |   | ч |
|   |   |   |   |   |   |   | й |   |   | в |   |   | ц |   |   | л |   | а |   | и |
|   |   |   |   |   |   |   |   | **6** | л | е | г | к | а | я |   |   |   | р |   | к |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   | т |   | о |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   |   |   | в |
|   |   |   |   |   |   |   |   | **8** | ч | е | л | н | о | ч | н | ы | й |   |   | а |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | я |

Использование элементов фитнес - технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы, берегите и укрепляйте здоровье «наших» детей!

 Игра волшебный мешочек.

Вытащите предмет, определите его назначание:

-ежик – массаж

-мыльные пузыри –дыхательная

-перчатка- пальчиковая

Цветок- цветотерапия

Карандаш – арт-терапия

Апельсин (мандарин)-арома-терапия

Фасоль-мелкая моторика

Травяной сбор – фитотерапия

Диск-музыкотерапия

I. План проведения семинара-практикума

* Организационная часть (Иванькина Е.И., старший воспитатель)

II. Основная часть.

* Введение в тему семинара. (Иванькина Е.И., старший воспитатель)
* Деловая игра с участниками семинара «Двигательная активность детей в ДОУ. (Иванькина Е.И., старший воспитатель)

III. Заключительная часть.

* Психотехническое упражнение «Внутренний луч». (Иванькина Е.И., старший воспитатель)

**Цель семинара-практикума**: Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

**Задачи:**

* Расширить и углубить знания педагогов о содержании и особенностях организации работы по физическому развитию детей дошкольного возраста.
* Совершенствовать навыки работы по укреплению здоровья детей всех возрастных групп.
* Развивать творческий потенциал педагогов.

**Слайд 1.**

### ****I. Организационная часть****

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,Помочь откажитесь мне? (Нет или да?)Деток вы любите? Да или нет?На семинар Вы пришли, а сил совсем….( Нет)Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)Я вас понимаю. Как быть господа?Проблемы детей решать нужно нам? (Да)Дайте мне тогда ответ. Помочь откажетесь мне? (Нет)Последнее спрошу у вас я: Активными все будете? (Нет или да).

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем наш семинар-практикум «Движение – основа здоровья детей».

**Слайд 2.**

### ****II. Основная часть****

#### «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы …»В.А. Сухомлинский

Здоровье – это основание жизненной целостности организма, а болезнь источник ее распада. Здоровый ребенок – эталон и практически достижимая норма детского развития. Здоровый ребенок должен рассматриваться как целостный телесно-духовный организм. Его оздоровление это не совокупность лечебно- профилактических мероприятий, а форма развития. Расширения психофизиологических возможностей детского организма. Именно поэтому здоровье детей и основанная в нем жизненная целостность организма должны стать точкой приложения усилий педагогов.

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

**Двигательная активность способствует:**

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

**Слайд 3.**

И я предлагаю провести наш семинар в форме деловой игры **«Двигательная активность детей в ДОУ»**. Для этого я предлагаю разделиться на две команды и занять места за столами.

Педагогам предлагается выбрать эмблемы с названием команд т.о. формируются две команды участников «Чемпионы» и «Олимпийцы».

**Слайд 4.**

#### Первое задание.****«Представление команд»****

Приветствие, девиз команд без специальной подготовки. Приветствуется творчество, фантазия, смекалка команды.

**Слайд 5.**

#### Второе задание ****«Мозговая атака»****

**Слайд 6.**

1. Назовите основные виды движения. (Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.)

2. Назовите строевые упражнения. (Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты направо налево, кругом.)

3. Какие виды циклических упражнений вы знаете? (ходьба на лыжах, катание на велосипеде, бег, плавание.)

4. О чем речь? Кратковременные физические упражнения способствуют смене позы и характера деятельности путем двигательной активности. (физкультминутки)

5. Назовите виды подвижных игр. (С бегом, с прыжками, с лазанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры).

6. Приведите пример подвижных игр с бегом. («Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.)

7. Приведите пример подвижных игр с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы».)

8. Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей. («Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери».)

9. Назовите формы организации двигательной деятельности в ДОУ: (НОД по физическому развитию детей; Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные паузы, бодрящая гимнастика после дневного сна, закаливающие мероприятия, физкультурный уголок в группе, самостоятельная двигательная деятельность детей.

Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья).

10. Приведите пример подвижных игр с элементами соревнования. («Кто быстрее?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Кто дальше».)

11. Приведите пример народных игр. («Гори, гори ясно!», «Краски», «У медведя во бору».)

12. Назовите спортивные игры. (Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея.)

13. Основное специфическое средство развития физических качеств детей - … (физические упражнения)

**Слайд 7.**

14.Детский туризм это - … (прогулки и экскурсии)

15. О чем идет речь? Одно из средств оздоровления и профилактики болезней. У детей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность на весь день - утренняя гимнастика.

16. Это является для ребенка особым радостным событием, сюда входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии (физкультурный досуг).

17. Одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста. Условия - создание педагогами предметно-развивающей образовательной среды позволяющей ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально (Самостоятельная деятельность детей).

18. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей - главная цель? (Бодрящей гимнастики после сна).

19. Служит удовлетворению потребности дошкольника в движении, имеет определённую наполняемость соответствующую возрасту детей. (Физкультурный уголок).

**Слайд 8.**

#### Третье задание. ****«Кроссворд»****

Командам предлагается отгадать кроссворды

|  |  |
| --- | --- |
| **Кроссворд №1****По горизонтали:**1. Двигательная активность (одним словом)

**По вертикали:**1. Основной вид движения
2. Основной вид движения
3. Основной вид движения
4. Основной вид движения
5. Основной вид движения.
 | **Кроссворд №2****По горизонтали:**1. Самое главное в жизни человека
2. Физическое качество

**По вертикали:**1. Физическое качество
2. Волевое качество
3. Ведущий вид деятельности по ФГОС
4. Физическое качество
 |

**Слайд 9.**

#### Четвертое задание. ****«Физкультурная пауза»****

Сегодня я предлагаю вам поиграть с игровым пособием «Чудо-парашют».

Думаю, что многие из вас помнят и знают стихотворения, чтение которых сопровождается движениями. О таких стихотворениях я и хочу вам немного рассказать. Работая с детьми, нужно учитывать их возрастные особенности и на занятиях отдавать предпочтение различным игровым формам, применяя в своей работе «Парашют». Есть очень интересная игра «Расскажи стихи с волшебным парашютом». Дети любят повторять движения за взрослыми. Взрослый сопровождает чтение стихотворения подходящими по смыслу движениями, а дети повторяют слова и движения за взрослым. Давайте вместе с вами попробуем попасть в детство и немного поиграть.

**ачи:**Освоение на практике новых здоровьесберегающих технологий.

**Условия реализации**: Обязательное использование ИКТ.

**Выразительные средства**: ИКТ (презентация), музыкальное сопровождение.

**Ожидаемые результаты:** Снятие физического и психического напряжения, получение информации, которая поможет в дальнейшей работе.

**Вступительное слово:**

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний опре­деляется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицатель­ным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботится о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Здоровье детей – это будущее страны. А здоровье можно предопределить только движением. «Движение – это жизнь, - как говорил великий философ Аристотель, - Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». И это действительно так. Все это может дать ребенку физическое воспитание. Физическое воспитание – это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду. Физические упражнения способствуют не только оптимальному физическому развитию, но и совершенствованию памяти. Ведь совсем не зря А.Шварценеггер говорит: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков. Бег, прыжки, метание, хватание руками, пинки ногами – это азбука движений.

Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

**Представление технологии.**

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса.

**К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:**

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

Это использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хождение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

Закаливание способствует укреплению здоровья. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома.

При хождении босиком укрепляются своды и связки стопы, увеличивается интенсивность деятельности почти всех мышц, идет профилактика плоскостопия, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Закаливание лучше начинать с бодрящей гимнастики. Она помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, здоровье детей, создает бодрое, радостное настроение.

Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж).

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является само-массаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Также к нетрадиционным методам оздоровления относится:

Гимнастика для глаз, музыкотерапия (сон под музыку, пение), аутотренинг и психогимнастика,- это лечение искусством (лепка, рисование пальцами, рисование сухими листьями и т.д.), снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги, сказкотерапия -это воспитание и лечение сказкой, русские народные и авторские, специально разработанные психокоррекционные и медитативные сказки, и многие другие.; игротерапии (на укрепление круговой мышцы рта, тренировка навыка правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах, укрепление мышц можно применять такие игры, как: «Пастушок дудит в рожок», «Король ветров» (дуем на вертушку, мыльные пузыри, подвешенный шарик, сдуваем ватку с ладошки), песочная терапия – игротерапия (игры с песком), игропластика включает в себя пальчиковую гимнастику, релаксация и т.д.

Пальчиковая гимнастика, благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

Уважаемые коллеги, давайте совместно дадим определение здоровью. (участники высказывают свое мнение.)

Таким образом, можно сделать вывод: **здоровье -** это не только отсутствие каких-либо болезней, но и физическое, духовное благополучие человека.

Главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического здоровья детей, а так же повышение его потенциала.

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе мы используем как традиционные, так и нетрадиционные методы: коррекционную гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, дыхательную гимнастику, релаксацию. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с некоторыми методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

**I ЧАСТЬ: «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ»**

**Задания для педагогов**

Педагогам предлагается «Цветик –семицветик».

Необходимо оторвать лепесток, и выполнить предложенное задание.

**Красный лепесток** –

Гранатовый сок полезен при анемии? В нем нет железа, это миф.

Правда ли, что при плоскостопии противопоказан массаж стопы? Массаж полезен.

Узкие джинсы могут вызвать боли в ногах? Могут, так как они пережимают подкожные нервы, они могут нарушать кровообращение.

**2.Оранжевый лепесток**

1) Дыхательная гимнастика улучшит иммунитет? Помогает, так как улучшает ток крови из лимфы.

2) Физическими упражнениями лучше заниматься вечером? Лучше заниматься физкультурой утром.

3) Черная смородина улучшает состояние суставов? Улучшает, в смородине много витамина С.

**3. Желтый лепесток**

Назвать пословицы и поговорки о физическом и психическом здоровье

Будет здоровье – будет - все

Здоровье за деньги не купишь

В здоровом теле – здоровый дух

Здоровье – это движение

Здоровому и врач не надобен

Здоровому и горе не горе, а беда не в зарок и т.д.

**4. Зеленый лепесток**

1) Телевизор можно смотреть в темноте? Не следует смотреть телевизор в темноте, глаза устают.

2) Препараты черники влияют на зрение? Польза черники — это вымысел.

3) Подушка из синтепона может вызвать головную боль? Может. Синтепон не держит форму и мышцы шеи оказываются напряженными всю ночь.

**5.Голубой лепесток**

1) Болгарский перец полезен для суставов? Полезен, в нем много витамина С, а этот витамин стимулирует выработку коллагена.

2) Многие полагают, что спать на животе не полезно. Это действительно так. Лучшей является для сна поза на боку. Если вы спите на животе, то часто пережимаются сосуды шеи, будет давление внутри брюшной полости, желудочный сок будет забрасываться в пищевод.

3) Молоко полезно пить на ночь? Полезно, оно улучшит сон.

4) Вредно ли для зрения читать лежа? Это так. При чтении лежа глазные мышцы испытывают двойную нагрузку, это пагубно влияет на глазное яблоко и остроту зрения, мышцы перенапрягаются.

**6.Синий лепесток**

1) Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

2) Детский зимний транспорт? (санки)

3) Коньки на лето? (ролики)

**7.Розовый лепесток**

Продолжи фразу:

-Холода не бойся, сам по пояс… (мойся).

- Курить – здоровью (вредить).

- Кто спортом занимается, тот силы … (набирается).

- Здоровье дороже … (богатства).

- Солнце, воздух и вода … (наши верные друзья).

**Предварительная работа:**

1. Подготовка информационного стенда о планируемом семинаре -практикуме.
2. Отбор и изучение литературы по вопросу физкультурно-оздоровительной работы.
3. Консультации для педагогов по данной проблеме, согласно годовому плану работы.
4. Тематический контроль ***«Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ. Организация и эффективность работы по развитию у детей двигательной активности в режиме дня»***.
5. Работа с родителями: оформление стендов, анкетирование родителей.
6. Разработка сценария семинара- практикума
7. Домашнее задание воспитателям:

Запланировать и провести ***«День здоровья»***, как совместное мероприятие с родителями.

**Повестка семинара-практикума:**

1. Вступительная слово по теме по теме семинара-практикума, старший воспитатель, Жогло О.М.
2. Практическая часть: Обмен опытом педагогов по здоровьесберегающим технологиям, воспитатели групп, музыкальный руководитель, учитель-логопед.
3. Знакомоство с направлением детский фитнес старший воспитатель Жогло О.М. *(****«Детский фитнес»****)*
4. Мастер-класс для воспитателей ***«Упражнения Пилатес»*** старший воспитатель Жогло О.М.
5. Подведение итогов семинара, диалог воспитателей о значимости темы. Домашнее задание воспитателям.

**Ход семинара-практикума:**

Хочется надеяться, что все педагоги будут активно участвовать в работе семинара практикума, делиться положительным опытом по обсуждаемой проблеме, задавать вопросы, комментировать.

**Первая часть:**

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области ***«Физическое развитие»*** на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

* развитие физических качеств *(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)*
* накопление и обогащение двигательного опыта детей *(овладение основными движениями)*
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Структура организации физической активности детей включает: Прошу вас назвать уважаемые педагоги, что именно? Ответы воспитателей: Организованная образовательная деятельность по физическому развитию Утренняя гимнастика Физкультминутка Подвижные игры Зарядка после дневного сна Самостоятельная двигательная деятельность. Музыкально-ритмическая деятельность Пальчиковая гимнастика Массаж и самомассаж, миогимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. закаливание Всё перечисленное вами – это содержание нашей с вами работы по организации физкультурно- оздоровительной деятельности с детьми. И главная цель данной работы: \*сохранение и укрепление психофизического здоровья детей.

**Вторая часть:**

В нашем детском саду ведется активная работа по здоровьесбережению, физическому развитию детей, повышению двигательной активности. Этому способствует созданная в ДОУ доступная и безопасная предметно-развивающая среда: физкультурные центры в групповых комнатах, медицинский блок, кабинет логопеда, спортивная площадка. С каждым годом пополняются физкультурные центры новыми новаторскими идеями педагогов, которые успешно воплощаются в повседневную работу с детьми. Сейчас я предлагаю вам поделиться опытом по внедрению здоровьесберегающих технологий.:

1. ***«Массажные рукавички»*** воспитатель Малова Н.Г.
2. ***«Массажные коврики»*** воспитатель Федотова Т.А.
3. ***«Гимнастика на дыхание»*** воспитатель Иванова В.А.
4. ***«терапия Сун-Джоку»*** учитель-логопед Арахамия С.С.
5. ***«Музопластика»*** музыкальный руководитель Щербина Е.В.

**Третья часть:**

Я хочу представить вам новое направление, такое как детский фитнес – это система мероприятий *(услуг)*, направленных на поддержание и укрепление здоровья *(оздоровление)*, нормальное физическое и психическое здоровье ребенка *(соответствующее возрасту)*, его социальную адаптацию и интеграцию. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ *(на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования)* позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческих подход и интерес к занятиям физкультурой. В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился. Прошу вас, уважаемые педагоги, кто владеет такой информацией поделиться с нами и назвать виды детского фитнеса:

* игровой стретчинг
* фитбол-гимнастика
* черлидинг
* пилатес.

Один из видов фитнес технологий это: упражнения игрового стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия *(животных или имитационных действий)* и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

Одна из новых технологи физического воспитания – фитбол-гимнастика. Фитбол – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. В настоящее время мячи различной упругости, размеров, веса применяются в спорте, педагогике, медицине. Фитбол развивает мелкую моторику ребенка, что напрямую связано с развитием интеллекта. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

В настоящее время в работу с детьми активно внедряется черлидинг – зажигательные спортивные танцы с помпонами, сочетающие элементы акробатики, гимнастики, хореографии и танцевального шоу.

Черлидинг развивает творческие и двигательные способности и навыки дошкольников, позволяет увеличить объем двигательной активности детей в режиме дня, формирует навыки общения в коллективной деятельности.

Детский пилатес – специально составленная программа на основе базовых упражнений Pilates, адаптированных к детям различного возраста. Пилатес – это разновидность фитнеса, включающая в себя комплекс физических упражнений на все группы мышц, развивающих гибкость и выносливость. Эту систему упражнений разработал в начале 20 века Джозеф Пилатес, немецко-американский спортивный специалист, который сам рос болезненным ребенком, однако благодаря интенсивным физическим упражнениям сумел значительно поправить здоровье и стать профессиональным спортсменом и преподавателем физической культуры. Сегодня Пилатес применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства. Система Пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела, упражнения являются безопасными и подходят для широкой возрастной аудитории. Пилатес обладает следующими преимуществами: развивает каждый аспект физической формы: силу, выносливость, гибкость, ловкость, скорость; улучшает контроль над телом; корректирует осанку; улучшает работу внутренних органов; усиливает обменные процессы в организме; фокусируется на правильном дыхании; помогает в расслаблении и снятии напряжения. Практика пилатеса открывает детям мир здоровья и спорта, развивает стремление к занятиям другими видам спорта – танцами, гимнастикой, боевыми искусствами. Кроме того, эта уникальная система тренировок, повышает стрессоустойчивость, снижает детскую нервозность. Для 5-6 летних воспитанников занятия проводятся в игровой форме. Следуя за волшебными героями, они выполняют упражнения, незаметно для себя укрепляя мышцы тела, создают крепкий мышечный корсет, развивают силу, гибкость, растяжку. Для таких занятий используется всевозможный спортивный инвентарь, подбирается специальная музыка, создающая благоприятную атмосферу.

**Четвёртая часть:**

Мастер-класс.

Ну а сейчас мы с вами подкорректируем вашу осанку и поучимся проводить небольшие упражнения по системе Пилатес используемые в работе с детьми в режимных моментах.

Упражнения в положении "стоя"

* "Воробушек". Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.
* "Лягушонок". Из И. П. — ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам *(ладони вперёд, пальцы врозь)* и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. *(4-6 раз)*. В положении "кисти к плечам", локти должны быть прижаты к бокам.
* "Резинка". Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки — вдох. Вернуться в И.П., произнеся звук "ш-ш-ш" — выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.
* "Вместе ножки — покажи ладошки". Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в И. П., расслабляя мышцы рук *(4-6 раз)*. Держать спину ровно и не выпячивать живот.
* "Потягивание". Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И.П., расслабив руки *(4-6 раз)*. Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут. Упражнения делаются плавно, медленно и требуют полной концентрации внимания, контроля за техникой их выполнения и правильным дыханием.

**Пятая часть:**

Использование элементов фитнес-технологий в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, формирует представление о фитнесе как о способе организации активного отдыха. Будьте здоровы и берегите и укрепляйте здоровье ***«наших»*** детей.!

Домашнее задание: Запланировать и провести ***«День здоровья»***, как совместное мероприятие родителями.