

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №2 «Рябинка»

**Семинар-практикум для педагогов  
«Иновационные подходы в физкультурно-  
оздоровительной работе в ДОУ»**

Подготовила и провела: инструктор по ФК  
Яковлева Е.Д.

г. Пошехонье

Цель: повышение уровня теоретических знаний педагогов, вооружить практическими навыками проведения работы с детьми по оздоровлению.

### Ход проведения

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!  
- Крикните громко и хором, друзья,  
Помочь откажетесь мне? (нет или да?)  
Деток вы любите? Да или нет?  
Пришли вы на семинар, 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 я предлагаю вам принять участие в семинаре на тему: **«Инновационные подходы в физкультурно-оздоровительной работе»**. Я надеюсь, что выбранная тема будет интересна Вам, и Вы станете активными участниками обсуждения.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту одной из современных задач образования является сохранение и укрепление здоровья детей. Дошкольное учреждение должно обеспечить детям возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни одна из первостепенных задач детского сада. Проанализировав состояние здоровья, детей мы пришли к неутешительным результатам. 60% детей поступающих в детский сад, уже имеют 2ую. группу здоровья. Конечно причин для этого много и экологические, и социальные, и генетические, и медицинские. В связи с этим мы должны продолжать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализовать весь комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и профилактических мероприятий.

Я предлагаю Вам осмыслить, чем обеспечивается здоровье, и что является результатом хорошего здоровья?

Зачем нужно заботиться о здоровье детей.

**Здоровье** — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье является ресурсом для поддержания функции человека в обществе в целом. Здоровый образ жизни дает возможность вести полноценный образ жизни.

### **Рефлексивно-ролевая игра.**

Предлагаю вам поработать в мини группах. Постарайтесь ответить на вопрос: **«Что мешает ребёнку быть здоровым?»**. Найдите причины, которые оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье ребёнка дошкольного возраста. Не затрагивая глобальные причины: наследственная предрасположенность, экология... найдите те причины, на последствия которых мы можем повлиять. Участникам каждой группы необходимо определить те причины, которые, с их точки зрения, мешают ребёнку, посещающему детский сад, быть здоровым.

**Предполагаемые ответы воспитателей:**

1. Любая работа без обратной связи непрофессиональная.
2. Педагогам нужно научиться заботиться о своем здоровье. Принцип "Начни с себя" очень важен в деятельности любого педагога.
3. В работе с детьми недостаточно используются здоровьесберегающие технологии. Воспитателям надо повышать свою квалификацию по этому вопросу.
4. Не все приемы, используемые в педагогической работе, оказывают положительное влияние на здоровье детей.
5. Организация работы с родителями на недостаточном уровне.
6. Температурный режим в группах превышает нормы температуры по САНПИН.
7. Чтобы дети имели возможность больше двигаться, необходимо приобретать multifunctional модульное оборудование
8. Большая наполняемость групп.

**Каким образом мы можем на это повлиять?** (работа в группах).

Предполагаемые ответы:

- Правильно, искать новые приемы, которые разнообразили занятия и заинтересовали детей. Одним из путей решения этой проблемы является поиск и внедрение инновационных подходов в физкультурно-оздоровительной работе. Их много, но мы остановимся на одной из них, которую можно использовать при работе с детьми.

### **«Дождь здоровья»**

Уважаемые педагоги, перед вами набор различных слов. Нужно весь этот беспорядок превратить в три группы здоровьесберегающих технологий. Из каждой тучки идет целительный дождик здоровья. У каждой тучки свое название – вид технологий. Вам нужно распределить технологии по группам.

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика

ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

**3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

### **Игра «Аплодисменты друг другу»**

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу. Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий, смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

Нашу с вами встречу, мы начали с разговора о здоровье. Здоровье детей – это наше будущее. Однако здоровья не существует сам по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата.

Сегодня я хочу познакомить вас с нетрадиционными методами оздоровления детей, т.е. с элементами оздоровительной гимнастики хатха – йоги.

Что такое Хатха-йога? В переводе с санскрита ХА означает Солнце, ТХА-Луну, т.е. дословный перевод хатха - йога звучит как солнечная и лунная йога. Хатха-йога – самая низшая ступень йоги, это йога хорошего физического самочувствия.

Хатха – йога доступна людям любого возраста. Она не имеет отношения к какой – либо определенной религии или национальности, а потому она применима и приносит пользу везде и всегда.

Для детей йоговские упражнения – это профилактика сколиоза, остеохондроза, астмы и простудных заболеваний.

Йога для детей очень похожа на игру, в которой они изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы. Большинство асан (поз) хатха – йоги естественны, физиологичны. Они копируют зверей, животных и насекомых. Многие асаны названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, верблюда, змеи и т. д. помогают детям лучше представить

ту или иную пользу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому дети лучше запоминают асаны и легче их осваивают.

Упражнения хатха-йоги:

- Развивают гибкость позвоночника, подвижность суставов, эластичность связок, исправляют сутулость;
- Укрепляют мышечный корсет, что является профилактикой нарушений опорно-двигательного аппарата, развивают крупную и мелкую моторику;
- Улучшают координацию движений, тренируется вестибулярный аппарат;
- Активизируют работу внутренних органов, укрепляют нервную систему, способствуют концентрации внимания, развивают воображение, сенсорный аппарат.

Упражнения хатха-йоги выполняются без снарядов, что позволяет независимо от внешних условий задавать организму необходимый объем физической нагрузки. Таким образом, хатха-йога комплексно воздействует на физическое и нервно-психическое развитие ребенка.

Статическая поза или асана хатха – йоги означает устойчивое положение тела, поэтому исполняющий должен почувствовать себя в ней удобно и комфортно. Для того, чтобы дети освоили асаны, сначала мы их выполняем в динамическом варианте ( т.е. повторяем несколько раз), затем ребенок учится сосредоточению на ощущениях в некоторых участках тела. Разученные асаны можно использовать в утренней гимнастике, в гимнастике после сна, в физкультминутках, дети самостоятельно используют их в свободной деятельности, даже на прогулке.

#### **Требования к условиям выполнения асан хатха-йоги:**

- Одежда должна быть легкой, не стеснять движений и хорошо пропускать воздух. Можно заниматься без майки и босиком;
- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным будет их выполнение через один час после приема пищи;
- Нельзя выполнять асаны при повышенной температуре тела, ОРЗ, заболеваниях сердца.
- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку или самомассаж. Это разогреет мышцы и подготовит организм к нагрузке.

А сейчас я предлагаю вам выполнить некоторые асаны вместе со мною в игровой форме, как мы это делаем вместе с детьми.

Представьте, что вы очутились на очень красивой полянке и шагая по ней начали наслаждаться красотой природы (ходьба по залу). Вот вы увидели много красивых цветов, что бы вам их не притоптать, нужно аккуратно перешагивать через них (ходьба по залу, высоко поднимая колени и

вытягивая носочки вниз). Любуясь цветами, вы услышали красивую птичью песенку, вам стало очень интересно откуда доносятся такие красивые звуки (повороты головы вправо, влево несколько раз). Шагая поближе к птичьей песенке, у вас на пути оказался мостик.

### ***Поза «Мостик»***

**И.п.** Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, не отрывая ступни от поверхности.

**Т.в.** Опираясь на руки, плавно приподнять таз как можно выше. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу, руки лежат на полу вдоль туловища. Сохранять положение 6-8 секунд. Дыхание произвольное. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститься, расслабиться.

**Эффект.** Упражнение помогает увеличить гибкость позвоночника, укрепить мышцы живота, устранить вздутие кишечника, боли в пояснице.

Когда вы перешли через мостик, вы услышали шипение, оказалось это приближается к вам змея.

### ***Поза «Змея»***

**И.п.** Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони расположены на уровне груди.

**Т.в.** На вдохе, медленно выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. Задержаться в этом положении на 5-10 секунд. Затем на выдохе плавно опуститесь, положив голову на бок, руки опустите вдоль туловища. Расслабиться в позе крокодила.

**Эффект:** Поза увеличивает гибкость позвоночника, улучшает осанку. Кроме того, она повышает умственную работоспособность, позволяет избавиться от головной боли.

Вы очень напугались и растерялись, но вдруг появляется охотник с собакой.

### ***Поза «Собака»***

**И.п.** – стоя на четвереньках.

**Т.в.** – на выдохе выпрямить ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, что бы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Голову опустить вниз. Удерживать позу 5-10 секунд и плавно перейти в позу ребенок.

**Эффект:** Укрепляются и растягиваются задние мышцы, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Укрепляет лодыжки.

Охотник в руках держал лук, которым он змею обезвредил.

### ***Поза «Лук»***

**И.п.** Лежа на животе, согнуть ноги в коленях и обхватить руками ноги на уровне лодыжек.

**Т.в.** Спокойно, плавно поднять верхнюю часть туловища и колени от пола, прогнуться в пояснице. Шею тянуть вверх, голову держать прямо, колени немного разведены, дыхание свободное. Удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и расслабиться.

**Эффект:** Поза развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота, исправляет сутулость, улучшает осанку, улучшает работу органов брюшной полости. Укрепляет ноги, руки, делает подвижным плечевой пояс, нормализует обмен веществ.

Вы очень напугались, пора возвращаться, но вы увидели очень красивую бабочку, которая сидела на красивой цветке и пила сладкий нектар.

### ***Поза «Бабочка»***

**И.п.** Сидя, ноги прямые.

**Т.в.** Соединить подошвы ступней, развернуть колени в стороны и подтянуть пятки как можно ближе к телу. Сомкнуть руки вокруг носков, вытянуть позвоночник вверх и опустить колени на пол.

**Эффект:** Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость в тазобедренных суставах, тонизирует коленные и голеностопные суставы.

Любуясь красотой бабочки, вы слышали звуки жужжащей пчелы.....

### **«Дыхание жужжащей пчелы»**

Закройте глаза и медленно вдохните через нос, а во время выдоха представьте, что вы жужжащая пчела и:

1. Издайте долгий высокий жужжащий звук.
2. Издайте долгий низкий жужжащий звук.
3. Издайте долгий громкий жужжащий звук.
4. Издайте долгий мягкий и приятный жужжащий звук.
5. Теперь не издавайте никаких звуков, а просто послушайте.....

### **«Учимся правильно дышать»**

С помощью правильного дыхания человек накапливает и восстанавливает жизненную энергию. А что значит правильно дышать? Каждый человек должен с детства выработать привычку дышать носом, а не ртом, т.к. воздух, проходя через нос очищается от пыли, прогревается до температуры тела. Таким образом, с помощью правильного дыхания человек защищает себя от болезней. Хатха-йога – это система и способ жизни, единства тела, души и духа. Это система, которая ставит целью научить человека управлять своим телом, добиваться улучшения здоровья, способствовать долголетию, активной жизни и работоспособности. Здоровье детей во многом

определяется рациональным двигательным режимом, включающим физическое воспитание и закаливание дома и в детском саду.

Спасибо за внимание!

« Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым. Пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Ж.Ж. Руссо.

