

Круглый стол для педагогов «Подвижные игры – забава или способ оздоровления ребенка»

Цель: повышение педагогической культуры по вопросам формированию здорового образа жизни, распространения опыта здорового образа жизни семьи.

Задачи:

Пропаганда и формирование здорового образа жизни семей.

Воспитание физической культуры и нравственной сплочённости семьи. .

Воспитывать любовь между всеми членами семьи.

Развитие умения сопереживать и помогать друг другу.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости».

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три составляющие – биологическая, психологическая и социальная. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. Число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить комплекс важных задач в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребности в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные и творческие способности.

Физический и психологический компоненты в играх любого вида тесно связаны: дети не только реализуют потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся инициативности, самостоятельности, настойчивости – с одной стороны, а с другой – умению владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других игроков. Они хорошо тренируют переключение внимания и развивают его гибкость.

Достаточное насыщение свободного времени детей играми содействует всестороннему их развитию. Кроме того, специально подобранные, с учётом возраста и состояния здоровья детей подвижные игры, особенно на воздухе, оздоравливают, укрепляют организм, закаливают и тем способствуют профилактике заболеваний.

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Вопрос к педагогам: Каковы основные задачи оздоровительной работы в ДОО? *(Ответы педагогов)*

Задачи оздоровительной работы в ДОО:

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни
- Совершенствовать физические способности
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Для этого в детском саду проводится ряд мероприятий.

Вопрос к педагогам: перечислите данные мероприятия.

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные досуги и праздники
- День здоровья
- Дополнительные занятия кружков спортивной секции и хореографии
- Формирование культурно-гигиенических навыков
- Подвижные игры
- Походы, экскурсии
- Динамические паузы на занятиях
- Закаливающие процедуры
- Занятия по ОБЖ и ЗОЖ
- Выпуск газеты для родителей

Взрослые должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию физической культуры и нравственной сплочённости семьи. «Игра – ведущий вид деятельности детей», но и мы взрослые, любим играть. Поэтому предлагаю построить работу в форме деловой игры:

Приглашаю поиграть

И проблемы порешать.

Что-то вспомнить, повторить,

Что не знаем, подучить.

Конкурс «Представление команд».

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

Конкурс «Разминочный»

1. Назовите основные виды движения. (*Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание.*)
2. Назовите строевые упражнения. (*Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты на право на лево, кругом.*)
3. Какие вы знаете спортивные упражнения? (*Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате, 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, ползанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры.*)
6. Важно соблюдать все 5 этапов организации прогулки. Назовите их. *Наблюдение; Трудовая деятельность; Игровая деятельность; Индивидуальная работа; Самостоятельная деятельность детей.*
7. Приведите пример подвижных игр с бегом. (*«Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц и т.д.»*)

8. Приведите пример подвижных игр с прыжками («Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Классы».)
9. Приведите пример подвижных игр с бросанием и ловлей. («Сбей кеглю», «Попади в обруч», «Охотники и звери».)
10. 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, гимнастика пробуждения после дневного сна, закаливающие мероприятия; Физкультурный уголок в группе; Самостоятельная двигательная деятельность детей; Активный отдых: физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья).
11. Приведите пример подвижных игр с элементами соревнования. («Кто быстрее?», «Чья команда забросит больше мячей?», «Кто дальше».)
12. Приведите пример народных игр. («Гори, гори ясно!», «Краски», «У медведя во бору».)
13. Назовите спортивные игры. (Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола, хоккея.)
14. 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.*
Предлагаю немного взбодрится, и повысить работоспособность, с помощью подвижных игр.
Проводятся игры «Хвост дракона» и «Голодный осьминог».

Конкурс «Кроссворд».

Необходимо разгадать кроссворд, отгадывая загадки о спорте или спортивном инвентаре.

Как только утром я проснусь, Присяду, встану и нагнусь – Все упражненья по порядку! Поможет вырасти ...(зарядка) На поле лёд, забор вокруг, И нарисован в центре круг. По полю носится народ, Как будто ищет выход-вход. Для шайбы здесь — два входа. И что это? (ворота) Две курносые спортсменки В даль бегут, за ними ленты,	Нам вчера в спортивном зале Класс девчонки показали. Вряд ли кто-то из ребят Так же сядет на ...(шпагат) Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" - Там идёт игра - ...(хоккей). Маленький, удаленький Громко кричит, Судье помогает, Устали не знает. (свисток).
--	---

Развеваясь на бегу,
Остаются на снегу. **(лыжи)**

Силачом я стать решил,
К силачу я поспешил:
- Расскажите вот о чем,
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет,
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я ...**(гантели)**

Катаюсь на нем до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только
с горы.
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу.

(санки)
Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!

(спортзал)
Не похож я на коня.
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я так и знай!**(велосипед)**

Над трибунами висит
Этот очень нужный щит.
Каждый гол покажет он –
Видно счёт со всех сторон.
(табло)

Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие...**(коньки)**

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие ...**(гири)**.
Лопасть есть в руке моей,
По воде гребу я ей.
Для того чтоб наша лодка
По воде скользила ходко.

(весло)
В футбол команды две играли.
Играли, но не проиграли.
«0:0» – таков был матча счёт.
Кто результат мне назовёт?

(ничья)
Кто тот снаряд спортивный крутит,
Тот очень стройным скоро будет.

(обруч)
Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать?**(бассейн)**
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это ...**(баскетбол)**
По воротам ты ударь –
Не пропустит мяч ...**(вратарь)**

Конь, канат, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам ...<i>(гимнастика)</i> Во дворе есть стадион, Только очень скользкий он. Чтобы там как ветер мчаться, На коньках учись кататься. <i>(каток)</i> Ростом мал, да удал, От меня ускакал. Хоть надут он всегда – С ним не скучно никогда. <i>(мяч)</i>	
--	--

Конкурс «**И что нам горе, когда пословиц море**»

Ведущий: Древние греки говорили: «**В здоровом теле – здоровый дух**» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом, о чем они говорят? (*Ведущий читает начало пословицы, участники ее заканчивают.*)

Команда №1

1. Здоров - скачет, захворал –... (*плачет*)
2. Здоров будешь, всё ... (*добудешь*)
3. Кто спортом занимается... (*тот силы набирается*)
4. Забота о здоровье лучшее (*лекарство*)
5. Двигайся больше, проживешь... (*дольше*)

Команда №2

1. Здоровье в порядке... (*спасибо зарядке*)
2. Здоровье дороже (*денег, богатства*)
3. Береги платье снову... (*а здоровье смолоду*)
4. Болен — лечись, а здоров... (*берегись*)
5. Здоровье сгубишь, новое ... (*не купишь*)

Конкурс «**Волшебный мешочек**»

(Достать из мешочка предмет и определить, с какой целью в оздоровлении он может быть использован.)

1. фасоль (*развитие мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика*)
2. травяной сбор (*фитотерапия*)
3. диск (*музыкотерапия*)
4. апельсин (*ароматерапия, витаминизация*)
5. мыльные пузыри (*дыхательная гимнастика*)
6. кукла (*игротерапия*)
7. перчатка (*пальчиковая гимнастика*)
8. цветок (*цветотерапия*)
9. цветные карандаши (*арт-терапия*)
10. су-джок (*массаж*)

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятие нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к различной деятельности, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

Ведущий: Уважаемые коллеги, вы справились с заданиями отлично. Надеюсь, что предложенная тема была интересна. Большое спасибо всем участникам.

Игротерапия — это психотерапевтический метод, основанный на принципах динамики психического развития и направленный на облегчение эмоционального стресса с помощью разнообразных выразительных и дающих пищу воображению игровых материалов, как у взрослых, так и у детей.

Цветотерапия — это медицинское направление, использующее воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние человека, на его самочувствие. Например, существуют специальные виды цветных линз для очков, индивидуальный подбор и ношение которых оказывает благоприятное влияние на состояние психики. Цветом лечат бессонницу, гипертоническую, язвенную болезнь, многие неврологические заболевания

Правила игры «Хвост дракона»:

Подготовка. Дети встают друг за другом, каждый кладёт руки впереди стоящему либо на плечи, либо на талию. Воспитатель — это «Голова дракона», надевает на голову корону дракона и встаёт в начале колонны. Тело дракона состоит из друг за другом стоящих детей, завершающий колонну ребёнок — «Хвост».

Ход игры. «Голова» дракона начинает медленно двигаться вперёд, задавая темп движению всей колонне детей, и увеличивает скорость, пытаясь догнать последнего игрока — свой «Хвост».

После того, как «Голова» ухватит «Хвост», игрок в роли «Хвоста» становится «Головой».

«Голодный осьминог»

Предложите детям сделать забавного осьминога из ведра. Для этого нужно нарисовать и вырезать из бумаги смешные глаза и приклеить их на ведро, перевернутое кверху дном.

Щупальца делаем из старых колготок или режем старую футболку на длинные полосы (не обязательно восемь). Нужно обвязать одну тканевую полоску вокруг низа ведра, а затем на неё привязать остальные, чтобы они свисали, как щупальца.

Осьминог готов, но он оказался очень голодным, поэтому (с помощью взрослого) начинает гоняться за детьми и пытаться их «съесть» - рот у осьминога находится между щупалец, так что он пытается накрыть кого-то из детей сверху. После «охоты» можно дать попробовать детям, только предупредите их, чтобы резко не опускали ведро.

Все побегали и подустали, теперь надо все же накормить осьминога: взрослый переворачивает ведро отверстием кверху, отходит на расстояние (можно держать его в руках или поставить на землю) и дети должны забрасывать в его «пасть» пластиковые шарики, мячики или шарики из скомканной бумаги.