**Семинар-практикум**

**для воспитателей**

**«Театр здоровья»**

Цель: Создание системы работы по внедрению технологии – здоровьесбережение.

Задачи:

- повысить профессиональную компетентность воспитателей;

- познакомить педагогов с инновационными формами оптимизации двигательной активности.

- стимулировать воспитателей к внедрению этих форм в повседневную практическую деятельность;

- стимулировать развитие интеллектуальной и творческой инициативы воспитателей.

***Часть 1. Проблема гиподинамии у детей дошкольного возраста.***

Здоровье, приобретенное в дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы.  Состояние физического здоровья детей, без преувеличения – это здоровье нации, будущее государства. В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Одной из задач нового этапа реформы системы образования становится сбережение здоровья детей через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на сохранение здоровья  дошкольников.

Вопрос о физическом развитии дошкольников в настоящее время стоит остро, как никогда. Эпидемия гиподинамии, захватившая взрослое и подростковое население городов, уже постепенно доходит и до этой, самой уязвимой группы населения. Замечательно, если ребенок имеет возможность гулять во дворе хотя бы несколько часов в день, но такая возможность есть далеко не у всех городских детей. На деле получается, что ребенок активно двигается в детском саду– полчаса на занятиях гимнастикой или танцами, и два часа на прогулке. В помещениях детского сада не приветствуется большая активность, и это можно понять.

Когда же дошкольник попадает домой, он прочно усаживается перед телевизором с мультиками или перед монитором компьютера, а в выходные дни иногда и на целый день. Педиатры бьют тревогу в связи с таким положением дел, предупреждая, что если ничего не менять, то из нынешних дошкольников через некоторое время вырастет поколение больных людей, страдающих лишним весом, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, мышечной слабостью, одышкой и нарушением обмена веществ. На самом деле эти заболевания уже все чаще и чаще регистрируются у дошкольников, физическое развитие которых пущено на самотек. Спасти ситуацию может только правильно организованная физическая нагрузка.

Ребенок дошкольного возраста по природе своей весьма подвижен и активен. Обеспечивая дошкольнику физическое развитие, его активность даже не нужно стимулировать, ее только надо направить в нужное русло. Необходимо подобрать двигательные упражнения таким образом, чтобы ребенку они были интересны, с тем, чтобы они могли стать регулярными.

Эффективности оздоровительной работы с детьми способствует собственная физическая активность педагога, когда он не только организатор, но и активный участник детских подвижных игр и физических упражнений, когда он стимулирует двигательную активность детей собственным примером.

Сегодня мы рассмотрим инновационные формы оптимизации двигательной активности дошкольников.

***Часть 2. Физминутки с использованием ИКТ.***

[**Физкультминутка**](http://www.logolife.ru/logopedy/fizminutki-dlya-doshkolnikov/fizminutki-dlya-doshkolnikov.html) представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в детском саду. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

Движения на физкультурной паузе должны быть противоположными положению ног, головы, движению рук во время занятия. Вынужденные во время работы сгибания в тазобедренном и коленном суставах, сгибания спины и сведения плеч, наклоны головы вперёд должны меняться во время физминуток выпрямлением ног и туловища, разведением плеч, подниманием головы. При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полунаклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Итак, **физкультминутка**, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности.

Каждый воспитатель должен знать, что признаки утомления у детей 3-4 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 5-6 лет - через 10-12 минут, в 7-8 лет - через 12-15 минут! Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

 Физминутки в ДОУ, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять  на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.

  Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в интернете. Можно использовать физминутки под готовую музыку с текстом, или физминутки-презентации.

 Практический показ физминутки воспитателям «Жираф», физминутки с презентацией «Елочка»

***Часть 3. Гимнастики-побудки***

Основными целями гимнастики – побудки являются оздоровительные:

* Постепенное пробуждение ребенка после дневного сна.
* Создание положительного настроя на вторую половину дня.
* Поднятие мышечного и психического тонуса.
* Закаливание организма ребенка.
* Профилактика нарушений осанки.

В структуру гимнастики – побудки входят: упражнения, способствующие постепенному пробуждению, самомассаж, элементы точечного массажа, физические упражнения в постели, общеразвивающие  упражнения возле кровати для поднятия тонуса, закаливающие процедуры в сочетании с упражнениями на профилактику плоскостопия. Заключением гимнастики-побудки могут стать подвижные игры, танцы, релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика.

Особенно полезны детям дыхательные упражнения, которые являются хорошей профилактикой заболеваний дыхательной системы и способствуют полноценному физическому развитию.

Длительность всей гимнастики - побудки составляет 5-15 минут и зависит от возраста детей. Упражнения хорошо знакомы детям, как правило, это основной базовый комплекс, элементы которого мы постепенно видоизменяем в зависимости от темы или сюжета гимнастики.

Как правило, используется музыкальное сопровождение. Оно положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, малыши становятся бодрыми, радостными, выполняют упражнения в ритме музыки.

Очень важным является эмоциональный настрой воспитателя. Если ребенок видит улыбающееся лицо педагога, слышит плавную, спокойную речь, нежные интонации, то он заряжается положительными эмоциями.

С детьми младшего возраста гимнастика - побудка проводится в игровой форме. В гости к детям приходят любимые сказочные персонажи, может быть определенный сюжет. В старшем возрасте добавляются комплексы в виде музыкально-ритмических игр. Они укрепляют и развивают мышцы, развивают грацию, координацию движений, способствуют формированию музыкальности. У детей активизируется дыхание, кровообращение.

Практический показ комплекса гимнастики-побудки для старших дошкольников «Весна».

|  |  |
| --- | --- |
| содержание | словесное сопровождение |
| 1. Дети просыпаются. | Солнце уж не спит давно,Смотрит к нам оно в окно.Хорошо Вам отдыхать,Но пора уже вставать. |
| 2.«Потягивание»Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.Потянуться, вытягивая позвоночник. | Тихо- тихо колокольчик позвениВсех мальчишек и девчонок разбуди.Все проснулись, потянулисьИ друг другу улыбнулись. |
| 3 «Мы шагаем по дорожке»лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. | Снег растаял, всюду лужи –Выше ноги поднимай.Ноги нам мочить не нужно,По дорожке ты шагай! |
| 4. «Кораблики»И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.Приподняться, прогнуть спину.Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться. | В голубенькой рубашкеБежит по дну овражкаВеселый ручеек.Запустим мы кораблики,Бумажные кораблики,И путь их так далек. |
| Массаж рук (проводится по понедельникам) |
| 1. «Дождик моет руки»И.п.: поза по – турецки.выполнять движения, как при мытье рук.Потереть ладонь о ладонь пока они не нагреются.Круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя на предплечье и плечи.Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую. | Дождь поймали мы в ладошки.Дождь согреем мы немножко.Разотрем им пальцы, руки:Дождь весенний – просто супер!Наши пальцы веселит,Укрепляет и бодрит! |
| **Массаж головы (проводится по вторникам)** |
| 1. «Слушаем весну»Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз. Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки до закрутки уха внутрь. | Говорите все потише!Я хочу весну услышать,Как идет тропинкой снежной,Как смеется звонко, нежно.Снег растает сразу вдруг,Зацветут сады вокруг! |

***Часть 4. Гимнастика для активизации мыслительной деятельности Брейн Джинна.***

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут *(5-7 минут)* занятий дают высокую умственную энергию.

Существуют четыре типа упражнений в инструктивном изложении, т. е. так, как должны произносить инструкцию взрослые при индивидуальных или групповых занятиях с детьми.

**1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.** Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их “перекрестную” работу лучше.

Упражнение **“Ленивые восьмерки”.**

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку *(знак бесконечности)*, теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Упражнение **“Двойной рисунок”.**

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно.

Упражнение **“Рокер”** расслабляет бока после длительного сидения.

Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

**2. Упражнения, растягивающие мышцы тела**, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

Упражнение **“Сова”.**

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

Упражнение **“Сгибание стопы ног”.**

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

**3. Упражнения, повышающие энергию тела**, помогают подключать биллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

Упражнение **“Кнопки мозга”**, выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую па нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменив руки.

Упражнение **“Крюки”.** Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди - левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

***Часть 5. Стретчинг.***

Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание.

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается.

При регулярных [занятиях стретчингом](http://www.poledance-blackcat.ru/stretching/) улучается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии.

***Как и каждый комплекс, стретчинг предполагает соблюдение определенных правил:***

* Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.
* Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться.
* Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении.
* Обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым.

В детском саду стретчинг лучше сочетать со сказкотерапией.

**“СКАЗКА О ЖАДНОМ ИМПЕРАТОРЕ”**

*Сегодня я расскажу вам сказку о жадном императоре.*

*Давным-давно за морем-океаном жил император. Был он очень жадным и больше всего на свете любил золото. По всей стране измученные и голодные люди добывали золото и везли его императору на слонах* **(ходьба обычная, руки на поясе, затем на внешней стороне ступни**), *на верблюдах* (**на пятках),** *несли в мешках* **(полу присев)** *и складывали в высокие амбары* **(на носках, руки вверх).**

*Золото набралось так много, что император приказал построить себе роскошный дворец из чистого золота. Все комнаты во дворце были украшены золотом. Золотыми были: пол, потолок* **(руки на поясе, ноги на ширине плеч, наклон вниз, поднять голову вверх**), *стены* (**потянуться правой рукой направо, затем левой – налево, смотреть на пальцы рук),** *зеркала* (**подняться на носки. руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном**). *Золотые колокольчики звенели от порывов ветра* (**подняться на носки. Руки через стороны вверх. Потрясти кистями, опустить руки с легким поклоном).**

*Носил император парчовый расшитый золотом халат* **(правая рука на левом плече, повернуться на лево. Левая рука на правом плече, повернуться направо),** *золотую шапку* (**круговые вращения головой вправо, затем влево).** *Даже подошвы его туфель были отлиты из золота* **(руки на поясе. Ноги на ширине плеч. Правую ногу поставить на пятку, на носок. То же с левой ногой).** *Посуда, из которой ел император была золотая. Слуги на золотых подносах разносили сласти* **(прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки перед собой ладонями вверх. Прыжки вокруг себя**).

*До того дошла жадность императора, что он приказал вырвать у себя четыре здоровых зуба и вместо них вставить золотые* **(сесть по-турецки и отдохнуть после прыжков**). *Но и этого было мало императору. Он увидел, что на постройку дворца пошло много золота и несколько амбаров опустело* **(встать. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, не отрывая пяток от пола**). *Кликнул он клич по всей стране: “Кто умеет превращать в золото разные вещи, пусть явится во дворец”. И вот явился старичок с длинной белой бородой. Взял императора за руки, стукнул по каждому его пальцу маленькой черной палочкой и пропал.*

*Вскочил император со своего трона* **(ноги вместе, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать**) *и побежал в сад проверять силу волшебства. Бежит и притрагивается своими руками то здесь, то там* **(присесть, руки в стороны, встать**). *И вот … нежные ароматные цветы и свежая зелень листьев превратились в мертвое золото.*

*Император считал себя самым счастливым человеком на земле. Он подбежал к бассейну с рыбками* (**лечь на живот, руки вдоль туловища, ноги вместе. Прогнуться назад, руки вперед – в стороны. Ноги по очереди вверх-вниз).** *И только протянул он руку, как журчащая прозрачная вода превратилась в золото и рыбки тоже стали золотыми. Поймал император бабочку и стала она золотой брошкой* **(сесть по-турецки, ноги стопа к стопе. Пальцами рук обхватить стопы. Движения коленями вверх-вниз**). *А вот стрекозы успели улететь от императора и остались живыми* (**встать на колени, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять руки на уровень плеч и взмахивать вверх-вниз).**

*По саду гуляли жена и дочь императора. Он поспешил им навстречу, чтобы поделиться своей радостью* (**лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно поднимать то правую, то левую ногу).** *Но как только он обнял дочь и дотронулся до жены, они превратились в холодные золотые статуи* (**ноги вместе, руки вверх в замок. Круговые вращения туловищем право, затем влево**). *Как ни любил император золото, но все-таки он предпочитал иметь живую жену и живую дочь вместо этих золотых статуй* **(ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, наклон влево).** *Долго стоял опечаленный император в саду*.

*Наконец он захотел есть и вернулся во дворец* **(сидя на полу, развести прямые ноги, руки на поясе. Наклон к правой ноге, руками достать носок, выпрямиться. То же к левой ноге**). *Но стоило ему только поднести молоко к губам, как оно превращалось в золото. Протянул император руку за пирогом. Но пирог тотчас же стал золотым, твердым, как камень* **(лежа на животе, подпереть руками голову. Ноги поочередно сгибать и разгибать в колене).** *Отчаявшись утолить голод, император отправился спать. Но как только он лег на постель, перина и подушка превратились в золото и стали твердыми. Он накрылся одеялом, но и оно стало холодным. Как лед. Так был наказан за жадность император.*

**Рекомендации**

1. Использовать инновационные формы оптимизации двигательной активности.
2. Осуществлять просветительскую работу с родителями в направлении стимулирования двигательной активности дошкольника.

**Массаж рук
(проводится по понедельникам)**

(в течение 1 минуты)

2. «Веселая гимнастика»
Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней. Сначала тянется мизинец, за ним постепенно остальные. Последним сгибается указательный палец.
Прижать поочередно пальцы к основанию ладони( желательно до хруста). Поочередно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони (в течение 30 сек.)

 1. «Слепи красивое лицо»
Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой.
С усилием, надавливая, рисовать желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам.
Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
Надавливать на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос.
У весны красы попросим
Для себя, для всех ребят.
Лепим лоб, глаза и носик,
Щеки пусть огнем горят!
(повторить 2-3 раза в течение 30 секунд)

**Массаж головы
(проводится по средам)**

(в течение 10 секунд)

 2. «Догонялки»
Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга
Мы друг друга догоняем,
В догонялки мы играем,
1-2-3-4-5,
Очень любим мы играть! (10 секунд)

**Массаж живота
(проводится по четвергам)**

1. «Туча ходит по кругу»
Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка. Положить ладонь на пупок и медленно, ласково делать круг, постепенно расширяя его.
Туча по небу плывет,
Скоро сильный дождь пойдет.
Дождь весной для всех отрада,
Все дождю, конечно, рады! (3-4 раза)

2. «Дождик»
Помассировать брюшную полость, как бы перетирая её в руках или перехватывая и заминая.
На дворе переполох -
Снеба сыплется горох.
Это же дождинки -
Тучкины слезинки. (10 секунд)

3. «Греемся на солнышке»
Нежно, медленно поглаживать живот.
Дождь прошел, и сразу солнце
Заглянуло к нам в оконце,
В лужах ярко засияло,
Снова весело нам стало. (10 секунд)

**Массаж ног**

 1. «Сапожки»
Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъем, щиколотки, голень.
Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени.
Теплый дождик кап да кап,
Все залил дорожки.
Все равно пойдем гулять,
Надевай сапожки. (30 секунд)

**Ходьба по тропе здоровья**

1. Дети выбирают, по какой тропе ( с каким наполнителем) они пойдут.
Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
Солнцу, небу улыбаться,
Физкультурниками стать! (1 раз)

**Упражнения вне спальни**

1. Комплекс ритмической гимнастики «Пришла весна» (2 минуты)
2. Закаливающие процедуры (2 минуты)
3. Работа с пиктограммами (3-5 минут)
4. Подвижные игры (по желанию детей) (1-2 раза)
5. Дидактическая игра «Копилка здоровья»