Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Карагач»

Прохладненского муниципального района КБР

**Структурное подразделение дошкольного образования №2**

**Тренинг «Моё здоровье»**

Выступление на семинаре – практикуме для педагогов

**Подготовила**

**воспитатель Чекина О. А.**

**Декабрь 2021г**

**Тренинг «Моё здоровье»**

**Цель:**

**Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности у педагогов СПДО, сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.**

**Задачи:**

**Приобщать воспитателей к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни.**

**Осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и воспитателями.**

**Обогатить воспитателей знаниями, практическими умениями в проведении оздоровительных упражнений.**

**Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста, существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на соответствие данным требованиям.**

**Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. С этой целью сам педагог должен владеть знаниями, практическими навыками оздоровления, быть здоровым образцом для своих воспитанников и их родителей.**

**«Закончите пословицы»**

**- Я буду произносить начало пословиц, а вы должны их закончить.**

**Чистота – (залог здоровья) Здоровье дороже (золота)**

**Чисто жить – (здоровым быть)**

**Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)**

**Если хочешь быть здоров – (закаляйся)**

**В здоровом теле – (здоровый дух)**

**Здоровье за деньги (не купишь)**

**Береги платье с нову, (а здоровье с молоду)**

**Будет здоровье – (будет все).**

**В здоровом теле – ……здоровый дух.**

**Без осанки конь – ……корова.**

**Пешком ходить –…… долго жить.**

**Со спортом не дружишь  – …….не раз потом потужишь.**

**Крепок телом, ………богат и делом.**

**Держи голову……. в холоде, живот…… в голоде, а ноги ……в тепле.**

**Начинай новую жизнь не с понедельника, а …….с утренней зарядки.**

**Тема «Виды спорта»**

**Вопросы:**

**Угадайте, о каких видах спорта  напоминают строчки из известных песен?**

**«Вот кто-то с горочки спустился…» (санный)**

**«Мы на лодочке катались….. » (гребля)**

**«Я по жизни загулял, словно в тёмный лес попал…..» (биатлон)**

**«Твоя вишнёвая «девятка», меня совсем с ума свела…» (ралли)**

**«Все бегут, бегут, бегут, бегут, бегут, бегут…» (легкая атлетика)**

**«Кони в яблоках, кони серые…..» (конный)**

**«Я буду долго гнать велосипед….» (велогонки)**

**«Если вы в своей квартире, лягте на пол – 3-4,**

**Выполняйте правильно движения…» (спортивная гимнастика)**

**«Крутится волчок, крутится волчок… Люблю волчок – забаву детства…» (фигурное катание)**

**Гимнастика мозга**

**Эта методика, разработанная учеными, супружеской парой Деннисон. Правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.**

**Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью.**

**1. Упражнение «Перекрестные шаги»**

**Встаньте прямо, голова находится по средней лини тела. Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, легонько касаясь локтем руки левого колена. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до противоположного колена. Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идете. Голова остается на месте**

**3. Упражнение «Двойной рисунок»**

**Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой – вниз, и наоборот; разводя в разные**

**4. Упражнение «Энергетическая зевота»**

**Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течении 1 -2 минут**

**5. Упражнение «Кнопки мозга»**

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

**6. 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**

**7. Упражнение «Заземлитель»**

**Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох – выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге**

**8. Упражнение «Шляпа мышления»**

**Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз**

**Антистрессовый массаж**

**Цель: помочь овладеть эффективными приемами снятия стрессов,**

**повысить защитные силы организма,**

**формировать нравственное здоровье.**

**Приемы антистрессового массажа основаны на принципах воздействия на рефлексогенные зоны организма. Может применяться как во взрослой, так и в детской практике. И здесь вовсе не обязательно, чтобы взрослый делал такой массаж ребенку. Ибо после нескольких процедур дети довольно быстро усваивают все премудрости, а следовательно, при необходимости и сами потом могут снимать у себя стрессы. Что же касается эффективности антистрессового массажа, то она очень велика.**

**1. Несколько раз встряхните кисти рук, как бы освобождаясь от излишней биоэнергии (после каждого упражнения с поглаживанием)**

**2. Расслабьте позвоночник и встряхнуться по возможности всем телом.**

**3. Кончиками пальцев рук делайте скребущие синусоидальные движения от шеи, лба и висков по направлению снизу вверх к макушке.**

**4. Теперь от шеи, лба и висков по направлению снизу вверх к макушке пройдитесь по тем же участкам волосистой части головы легкими постукивающими движениями.**

**5. Захватывайте в кулаки прядки волос, и тяните их по очереди вверх. При этом волосы должны довольно сильно натягиваться, как бы в тугую струну. После каждого очередного натягивания разжимайте кулаки, опускайте руки вниз и всякий раз энергично встряхивайте их.**

**6. Поглаживание ладонями области затылка и шеи. Проделайте это несколько раз сверху вниз по направлению к позвоночнику, плечам до ощущения приятного тепла.**

**7. Кончики пальцев обеих рук в центр лба (так называемую область третьего глаза) и проделайте серию поглаживающих движений от центра по направлению к периферии.**

**8. Проделайте несколько раз пощипывание бровей по направлению от переносицы к вискам.**

**9.Закройте глаза и кончиками пальцев выполните легкие постукивания по поверхности закрытых век по направлению от переносицы к вискам. 10. Отыщите на лице самые верхние точки на скулах под глазами и также несколько раз постучите по ним кончиками пальцев. 11. Отыщите точки, расположенные непосредственно у верхних краев ушных раковин, и несколько раз постучите по ним.**

**12. Возьмитесь за ушные раковины и начинайте их сгибать вниз, вверх, вперед. И так 10—12 раз.**

**13. Раскручивайте ушные раковины 10—12 раз, разомните до тепла.**

**14. Большими пальцами заткните ушные проходы нажмите и отпустите.**

**15. Ладонями закройте уши, а пальцы положите на затылок. Слегка постукивайте пальцами по затылку.**

**16. Энергично пошлепайте себя ладонями по лицу, по щекам.**

**17. Завершается весь комплекс постукиванием косточками пальцев рук, сжатых в кулаки, по скуле от уха до центра подбородка с обеих сторон. Такой вибрационный массаж нужно проделать, как и предыдущие упражнения, несколько раз.**

**Игровой самомассаж**

**Является основой закаливания и оздоровления организма человека. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.**

**Растирание предплечья**

**«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево - вправо, (по 2 раза на каждой руке).**

**Мы браслеты надеваем,**

**Крутим, крутим, продвигаем,**

**Влево - вправо, влево - вправо,**

**На другой руке сначала.**

**«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.**

**Мы пружинку нарисуем**

**Длинную и крепкую.**

**Мы возьмём её растянем,**

**А потом обратно стянем.**

**«Гуси» - пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю.**

**Гуси травушку щипали,**

**Громко, весело кричали:**

**Га-га-га, га-га-га,**

**Очень сочная трава.**