

Байрамалова Г.В.,  
Инструктор по физической культуре  
МДОУ «ЦРР детский сад №2 «Радуга Детства»

### **Здоровый образ жизни: обсуждаем с коллегами.**

(выступление на РМО по физическому направлению развития детей)

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли игры компьютерные. У ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период роста, когда развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья, снижения жизненного тонуса.

**Цель.** Освоение и применение технологий здорового образа жизни в деятельности педагога – воспитателя.

#### **Ход встречи.**

**Инструктор.** Сегодня нам вместе необходимо выяснить, что такое здоровье, и подобрать необходимые физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в ДОУ.

Уважаемые коллеги, давайте совместно дадим определение здоровью. (*Участники высказывают мнения.*) Итак, здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, духовное благополучие человека. Друзья, перед вами бумага и карандаши, нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье. (*Участники рисуют, затем объясняют значение своих символов.*)

Символов здоровья более 4700 тысяч.

Они делятся на несколько категорий:

1. Медицинские символы здоровья;
2. Фэн – шую;
3. По камням;
4. По знакам зодиака и т.д.

Вы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело? Все просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости – серотонина, а добавьте свежий воздух, ласковое солнышко – и радость увеличивается! Не все в течение недели могут погулять в парке. Как правило, таких счастливых всего один процент. Что же делать остальным?

Поднять настроение поможет обычная десятиминутная гимнастика. Упражнения нужно выполнять с удовольствием, произвольное количество раз. Это круговые движения руками вперед-назад, в стороны; легкие приседания; повороты корпуса и головы влево-вправо; вращение плечами и наклоны.

### **Разминка проводит Шерстобитова Е.В.**

Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления дошкольников.

Помните, гормон счастья лучше вырабатывается при насыщении мозга и крови кислородом. Для этого нужно правильно дышать. Выдох должен длиться дольше, чем вдох. Такая зарядка не только поднимает настроение, но и успокоит, если нервы расшатались.

### **Дыхательную гимнастику проведет Саламахина Г.А.**

Существует прямая связь между движениями рук и произнесением слогов. Исследователи, изучающие механизм речи, утверждают, что речевые области мозга у детей частично формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

### **Пальчиковую игру с нами проведет Ольга Николаевна Кондрышева.**

Почему нам приятно хлопать в ладоши, ходить босиком? Почему всем- и взрослым, и детям – нравится массаж? «Погладь мне спинку!» - это произносит каждый ребенок. Все дело в том, что массируя определенные точки тела, мы бессознательно посылаем положительные сигналы сердцу, легким, печени, почкам, желудку, другим органам. Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Кроме того поднимает настроение и улучшает самочувствие человека.

### **Массаж проведет Байрамалова Г.В.**

Для снятия напряжения глазных мышц рекомендуется проводить гимнастику для глаз.

### **Её нам сейчас проведет Осинцева Н.В.**

**«Мы летаем»**

Мы летаем высоко (посмотреть вверх),

Мы летаем низко (посмотреть вниз).

Мы летаем вправо (перевести взгляд направо)

Мы летаем влево (затем налево).

Необходимо следить так же за соблюдением осанки и профилактики плоскостопия.

Все, что мы сегодня увидели: утреннюю разминку, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз, пальчиковую игру, массажи все это влияет на общее состояние детей и взрослых. Они должны обязательно проводиться в режиме работы детского сада.

### **Теперь несколько советов для вас педагоги:**

Хочется дать любителям фитнеса один совет: в погоне за идеальными формами главное – не перестараться! Чрезмерные физические нагрузки приводят к эмоциональному истощению и выработке «антирадостного» гормона – кортизола. Типичные признаки – волнение, раздражение, неважный аппетит, плохой сон. Все хорошо в меру!

Еще небольшой совет: пейте чай с медом и корицей: чайную ложку корицы заварите в трех стаканах воды, охладите, добавьте четыре чайные ложки меда. Пейте по ¼ чашки 3 – 4 раза в день, тем самым вы надолго сохраните кожу свежей и мягкой.

Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрывать глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засечь время, в течение которого вам удастся сохранить равновесие.

36 секунд – 20 лет;

27 секунд – 30 лет;

23 секунды – 35 лет;

18 секунд – 40 лет;

15 секунд – 45 лет;

13 секунд – 50 лет;

11 секунд – 55 лет;

9 секунд – 60 лет;

7 секунд – 65 лет;

5 секунд – 70 лет.