**Тема; «Растим здорового ребенка»**

**Октябрь 2015 год**

**Цель: Формирование у детей и педагогов привычки здорового образа жизни.**

**Задачи:**

**Познакомить педагога с разными видами гимнастики;**

**Способствовать получению практических навыков по проведению гимнастик в дошкольных учреждениях .Создать условия для обмена опытом по физическому воспитанию детей.**

**Ст.воспитатель;**

**Семинар – практикум**

**«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»**

**Цель:** Формирование у детей и педагогов привычки здорового образа жизни.

**Задачи:**

Познакомить педагога с разными видами гимнастики;

Способствовать получению практических навыков по проведению гимнастик в дошкольных учреждениях .Создать условия для обмена опытом по физическому воспитанию детей.

**Участники:**

Воспитатели

Дети

**План:**

1. Гимнастика – это здоровье!

Разные виды гимнастик, которые мы используем с детьми.

(Воспитатель группы.)

2. Профилактика плоскостопия и нарушение осанки у ребёнка.

(Инструктор по физическому воспитаниюБолгова С.П.)

3. Фоторепортаж «Из жизни нашей группы»

4. Практикум.

Выполнение упражнений педагогов , детьми и педагогами с детьми вместе.

«Гимнастика – это здоровье! »

(старший воспитатель:Чистополова Олеся Павловна)

Движение – это жизнь. Двигательная активность детей проявляется в разных формах: физкультурные и музыкальные занятия, прогулки, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники, физминутки.

Сегодня мы остановимся на разных видах гимнастик, которые мы используем в работе с нашими детьми. Мы очень надеемся, что всё, то, чему вы сегодня научитесь, будете применять в своей группе

**1. Утренняя гимнастика,**проводиться ежедневно, длительность 5-10 минут (вторник, среда в зале под музыкальное сопровождение, с предметами)

Движение необходимы не только телу ребёнка. Правильно произносить различные звуки нам помогает хорошая подвижность органов артикуляции.

**2. Артикуляционная гимнастика**, делаем после прогулки, перед занятием по развитию речи. Если делать регулярно, то звук поставить потом легче.

**3. Физминутки**. Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь; формирование движения происходит при участии речи.

Проводим ежедневно в качестве физкультминутки на занятиях.

**1,2,3,4,5 – все умеем мы считать**

**Отдыхать умеем тоже –**

**Руки за спину положим,**

**Голову поднимем выше**

**И легко – легко подышим.**

**1 – согнуться, разогнуться,**

**Головою 2 кивка**

**И в ладоши 3 хлопка.**

**На 4 – руки шире,**

**5 – руками помахать,**

**6 – за стол тихонько сесть.**

4. **Пальчиковая гимнастика.**Проводим ежедневно, как физминутки на лепке, рисовании, после прогулки.

5. **Дыхательная гимнастика.**Играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей. Мы проводим дыхательную гимнастику в процессе утренней гимнастики, на физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи.

Для того, чтобы ребёнок научился правильно и красиво говорить, необходимо научить его речевому дыханию. Под речевым дыханием понимают способность человека в процессе разговора производить короткий, глубокий вдох и рационально расходовать выдох, добирая воздух на определённых речевых отрезках. (При вдохе не поднимаем плечи вверх, а надуваем живот; при выдохе живот убирается).

6**. Гимнастика после сна.**Проводиться ежедневно.

Трудно переоценить роль дневного сна в развитии ребёнка.

Отдых в середине дня ему необходим. Но как помочь проснуться? Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребёнок после сна – улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада. Начинается гимнастика после сна с упражнений в постели, затем упражнения, стоя возле кровати, ходьба по массажным коврикам и упражнения на ковре.

Цель гимнастики после сна – поднять настроение и мышечный тонус детей.