Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 42»

**Семинар – практикум для педагогов детского сада «Физическое здоровье + психологическое здоровье = здоровый ребёнок» посвящённый Всемирному Дню здоровья!**

Подготовили

Инструктор по физической культуре:

Незнамова Н.С.

воспитатель:

Сергазинова Ю.П

**07.04.2021 г.**

Добрый день, уважаемые педагоги! Сегодня наш семинар – практикум посвящается Всемирному Дню здоровья. Этот замечательный праздник отмечается 7 апреля не случайно. В 1948 году 7 апреля была основана в Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). С 1950 года в ознаменование годовщины основания ВОЗ проводится ежегодно Всемирный День здоровья, с целью привлечения внимания людей во всем мире к основным проблемам общественного здравоохранения, стоящим перед международным сообществом.

Существует градация факторов, влияющих на здоровье человека в процентном отношении (по данным ВОЗ):

- наследственность, определяют здоровье на 20%;

- условия внешней среды – на 20%;,

- деятельность системы здравоохранения – на 10%;

- образ жизни человека – на 50%.

И вот сегодня, в этот замечательный день мы хотим познакомить вас с практическими методами оздоровления организма человека. Вас ждёт увлекательное путешествие в страну «Здоровья»! Вперёд, друзья!

Квест – игра с педагогами по детскому саду:

1. Станция «Мелкой моторики»

- пальчиковая гимнастика;

- конкурс «Золушка» (три команды участвуют, нужно разобрать пальчиками крупы по разным стаканчикам);

- витаминотерапия (угощаются витаминами аскорбиновой кислотой используя китайские палочки).

1. Станция «Арт-терапии»

- рисуют красками, карандашами или цветными мелками на рулоне обоев под музыку (каждый рисует собственное произведение, тематика произведения задаётся музыкой, которая звучит) под музыку П.И. Чайковского «Вальс цветов».

1. Станция «Дорожка здоровья»

- в спортивном зале педагоги в носочках проходят «дорожку здоровья» выложенную из массажного оборудования, на голове удерживают массажное кольцо (упражнение на осанку) под музыку Муслима Магомаева «Королева красоты»;

- перестроение тройками с массажным кольцом на голове;

- комплекс ОРУ с массажным кольцом под музыку Галины Синельниковой «Про здоровый образ жизни».

1. Станция «Дыхательной гимнастики»

- дыхательная гимнастика «Надуваем дружно шарик»;

- игра «Пылесос» (две команды, нужно с помощью соломинки поднимать мелко нарезанные фигурки из цветной бумаги и переносить в определённое место, побеждает команд, собравшая больше фигурок).

1. Станция «Релаксации»

- Обучение расслаблению с помощью китайской гимнастики Цигун (Приложение №1).

*Чаепитие с сухофруктами, вареньем и орехами.*

Приложение №1

Станция №5.

**Обучение расслаблению с помощью китайской гимнастики Цигун.**

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из способов не только профилактики утомления детей и взрослых, но и способом снятия напряжения, которое возникает уже в результате утомления. Это элементы китайской гимнастики цигун.

Что такое цигун?

Цигун - это целостная система, направленная на достижение и сохранение здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и медитативные практики. Само слово «цигун» складывается из двух составляющих: «Ци» — поток энергии, жизненной силы, фундаментальное понятие китайской философии. «Гун» — работа, достижение. Получается, цигун можно перевести как «работа с ци». Почему именно **цигун**?

Восток отличается высокой продолжительностью жизни, жизнерадостностью и **внутренним спокойствием**.

Упражнения цигун предназначены для тех, кто хочет быть здоровым, гармоничным, внимательным. Практика цигун позволяет обрести гармонию. Лёгкие и очень эффективные упражнения, выполнение которых в состоянии физического, эмоционального и умственного расслабления активирует интенсивный поток энергии ци внутри тела человека. При регулярных, ежедневных занятиях восстанавливается здоровье, нормализуется сон, появляется больше сил, улучшаются интеллектуальные способности и творчество, увеличивается потенция, в жизнь приходит спокойствие, приятие, наслаждение и радость.

**Н**а Востоке упражнения цигун активно используется родителями и для детей, чтобы укрепить здоровье и дух ребенка, избавить его от избытка энергии и новых эмоциональных переживаний, которые зачастую отвлекают детей и тормозят их развитие.

**Упражнения с элементами китайской йоги цигун.**

* Стоим расслабляемся с закрытыми глазами.
* «Подъём неба». Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, стопы параллельны, колени чуть присогнуты, руки свободно висят по бокам, голова смотрит вперед, подбородок опущен немного вниз. Согните ладони в запястьях так, чтобы пальцы смотрели друг на друга, а сами ладони были параллельны земле. Взгляд вместе с головой опустите вниз на ладони. На вдохе через нос плавным движением поднимите руки перед собой вперед и вверх по дуге. Глаза при этом все время следят за ладонями, голова движется следом. Далее на свободном выдохе через рот руки плавно опускаем через стороны вниз.
* «Ладошки». Стоя ноги свободно. Руки внизу. Поднимаем согнутые в локтях руки ладонями вверх, опускаем ладонями вниз. Ладошки при этом расслаблены, лёгкие и «воздушные».
* «Толкаем горы». Стоя ноги свободно. Руки перед собой согнуты в локтях. По дуге отводим руки вперёд (будто бы что то толкаем от себя), назад возвращаем руки по прямой. Все движения выполняются плавно и с лёгкостью.
* «Плаваем». Стоя ноги свободно. Руки перед собой чуть согнуты в локтях. Разводим руки в стороны, будто плывём и сводим обратно, не меняя положения кистей рук. Все движения выполняются плавно, медленно и с лёгкостью.
* «Медведь». Стоя ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони немного приподняты в стороны. Стоя на месте, начинаем движения похожие на ходьбу медведя, вразвалочку, размахивая руками. Сначала движения малоамплитудные и медленные, потом постепенно увеличиваем темп и амплитуду.
* «Трясогуска». Поочереди трясти руками, потом ногами, потом всем телом.
* Стоим, расслабляемся с закрытыми глазами.
* «Разотри ладошки». Расправьте ладони (пальцы сомкнуты) и потрите ими друг о друга.
* «Погреем личико». Обе ладони приложить к глазам. Потом сделать круговыми движениями лёгкий массаж лица, затем головы и ушей.

**Для достижения положительного эффекта важно соблюдать некоторые принципы:**

* Время для занятий.

Следует заниматься в **утренние или** в вечерние часы. Если ваш ребенок беспокойно спит по ночам, часто просыпается и плохо засыпает, то в этом конкретном случае наиболее положительный эффект окажут вечерние занятия, незадолго перед отходом ко сну. Продолжительность занятий 5-15 минут.

* Место.

Помещение должно быть предварительно хорошо проветрено. В хорошую погоду полезно выполнять упражнения на свежем воздухе, но важно исключить прямое попадание солнечных лучей и сильный ветер.

* Регулярность.

Важно выполнять упражнения ежедневно, желательно примерно в одно и то же время.

* Одежда.

Одежда должна быть просторная, не тесная, из натурального хлопка. Подойдет ночная пижама или спортивный костюм, если ткань его легкая и дышащая, а сама одежда нигде не давит. Обратите внимание, что и штанины, и рукава должны быть ровными, без сужающихся и плотно облегающих руки манжетов. Если в комнате пол застелен ковролином, то можно заниматься босиком. Если же нет, то придется отыскать подходящую обувь – без каблука, на плоской, гибкой и максимально тонкой подошве.

Критерий правильного выполнения упражнения - комфорт в теле. Если появился дискомфорт, то необходимо остановиться и проверить технику исполнения, глубину ощущения расслабления, собственный позитивный настрой, отсутствие мыслей.