**Тема: «Положительное влияние двигательной активности на организм ребенка»**

**Цель:**систематизирование знаний педагогов по физическому воспитанию и развитию двигательной активности детей.

**Задачи:**

1. Уточнить и закрепить представления педагогов о понятии «двигательная активность» детей в ДОУ.

2. Активизировать мыслительную деятельность педагогов, развить их творческий потенциал, направленный на оптимизацию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ, а также на всестороннее развитие детей.

**Материалы и оборудование:** тесты на 2 команды, фишкизеленые и желтые, резиночка, мяч, пеньки из бумаги, цветы из линолеума, скакалка, ручки, бумага

**Ход семинара-практикума**

***1. Вступление***

      "Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый должен осознавать важность разумного отношения к своему здоровью.

      А как относитесь к своему  здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Путь к здоровью – это…"(*блиц опрос педагогов*)

     Мы уточнили, что путь к здоровью - это и правильное питание, и систематическая двигательная активность, и отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что «путь к здоровью» зависит, прежде всего, от нас самих.

***2. Понятие «двигательная активность». Положительное влияние двигательной активности на организм ребенка.***

          Для того, чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.  Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская,  Юрий Фёдорович  Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это положительное влияние двигательной активности на состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

      Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы  являются движения, двигательная активность. Может показаться, что всё это для нас не ново. Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте, какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность? В своей работе «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» кандидат психологических наук Вера Григорьевна Алямовская обозначила основные утверждения, на которые должна ориентироваться система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Рассмотрим их подробнее!

**Развитие сердечно-сосудистой системы** совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их,  пожалуйста? (*ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, прыжки и т.д*.).

      Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы ребёнка? - *(бег).*  Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай*!»*.  Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача педагогов разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

**Развитие дыхательной системы**, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе! «Прогулка ребёнка-дошкольника должна составлять не менее 4 часов в день». Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке. Педагоги озвучивают виды двигательной активности на прогулке (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.). Из всего сказанного вытекает утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду: повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

     А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об **иммунной системе*.*** Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включается система иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. Назовите их, пожалуйста! *(Ответы педагогов).* Правильно, не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»*.*Также двигательная активность имеет положительное влияние и на ЦНС, и гормональную систему, т.к. в процессе движений вырабатывается гормон счастья и радости  - серотонин и эндорфин.

***3. Структурные компоненты ДА.***

     Педагогам дается 2-3 минуты, чтобы записать структурные компоненты двигательной активности и выделить в них главные компоненты ***(утренняя гимнастика, физкультурное занятие, физминутки, динамические паузы, прогулка, бодрящая гимнастика после сна, подвижные игры,  спортивные игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей и т.д.).***

***4. Практическая часть семинара-практикума «Всё новое - хорошо забытое старое, или игры нашего детства».***

   Ни для кого не секрет, коллеги, что дворовые игры почти исчезли из жизни современных ребятишек. Те самые игры, в которые играли не только мы, а и наши предшественники. Те самые игры, которые учили детей находить общий язык, помогали решать споры и конфликты, были самым действенным и гармоничным способом социализации. Они давали возможность малышу узнать самого себя, испробовать свои возможности, учили соблюдать определенные правила и просто доставляли огромную радость. Малышей всегда привлекают рассказы о детстве их родителей. Им интересно узнать, во что играли мама и папа, бабушка и дедушка. Какие-то детские игры запомнились на всю жизнь, а другие забылись, оставив в памяти лишь обрывки фраз и ощущение чего-то приятного и светлого. Это такие игры как «Классики», «Резиночки», «Выжигало», «Ремешки» и многие – многие другие. Наверное, это и есть кирпичики, из которых строится сооружение под названием «счастливые детские воспоминания». Чтобы возродить любимые игры, дать им вторую жизнь, нужно всего лишь научить наших детей в них играть, восстановить ту ниточку преемственности, когда правила передавались от старших ребят младшим, из поколения в поколение. И сейчас я предлагаю вам поиграть.

***1. «Мозговая атака».***

**Загадки о спорте.**

* Любого ударишь – он злится и плачет.  
  А этого стукнешь – от радости скачет!  
  То выше, то ниже, то низом, то вскачь.  
  Кто он, догадался? Резиновый ...  
  (Мяч)
* Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит.  
  Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ...   
  (Мяч)
* Силачом я стать решил, к силачу я поспешил:  
  - Расскажите вот о чем, как вы стали силачом?  
  Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет,  
  Ежедневно, встав с постели, поднимаю я ...  
  (Гантели)
* Есть лужайка в нашей школе, а на ней козлы и кони.  
  Кувыркаемся мы тут ровно сорок пять минут.  
  В школе – кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка!  
  (Спортзал)
* Зеленый луг, сто скамеек вокруг,  
  От ворот до ворот бойко бегает народ.  
  На воротах этих рыбацкие сети.  
  (Стадион)
* Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются.   
  (Лыжи)
* На снегу две полосы, удивились две лисы.  
  Подошла одна поближе: здесь бежали чьи-то ...   
  (Лыжи)
* На белом просторе две ровные строчки,   
  А рядом бегут  запятые да точки.   
  (Лыжня)
* Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится?  
  (Лыжник)
* Ног от радости не чуя, с горки страшной вниз лечу я.  
  Стал мне спорт родней и ближе, кто помог мне, дети?   
  (Лыжи)
* Он на вид - одна доска, но зато названьем горд,  
  Он зовется… (Сноуборд)
* Есть ребята у меня два серебряных коня.  
  Езжу сразу на обоих что за кони у меня?   
  (Коньки)
* Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.  
  А несут меня не кони, а блестящие ...  
  (Коньки)
* Палка в виде запятой  гонит шайбу пред собой.   
  (Клюшка)
* Во дворе с утра игра,  разыгралась детвора.   
  Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  там идёт игра - ...   
  (Хоккей)
* Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.  
  Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.   
  (Велосипед)
* Не похож я на коня, хоть седло есть у меня.  
  Спицы есть. Они, признаться, для вязанья не годятся.  
  Не будильник, не трамвай, но звонить умею, знай!   
  (Велосипед)
* Ранним утром вдоль дороги на траве блестит роса,  
  По дороге едут ноги и бегут два колеса.  
  У загадки есть ответ –  это мой ...   
  (Велосипед)
* Эстафета нелегка. Жду команду для рывка.   
  (Старт)
* На квадратиках доски короли свели полки.  
  Нет для боя у полков ни патронов, ни штыков.  
  (Шахматы)

**«Раздумье».**Аббревиатура (СССР, ФСБ, СНГ, МЧС, ЦРУ, ФЗОЖ, ООП, ФГОС, ЧБД). Педагогам  предлагается  расшифровать аббревиатуры в соответствии с физкультурно-оздоровительной тематикой. Например: СССР – самые сильные и смелые ребята, МЧС – мы чемпионы спорта и т.д.

***2. «Резиночки».***

Как оказалось, всё новое – хорошо забытое старое. Это «новая» старая игра в «резиночку». И я подумала: «А почему бы и наших детей не увлечь этой замечательной игрой?». Так, обыкновенная резинка может стать настоящей находкой в работе с детьми по стимулированию их двигательной активности. Основой игры являются прыжки.  Прыжок в «Резиночки» – это не просто прыжок в высоту. Он имеет особую, отработанную технику, поэтому игра в «резиночку» способствует развитию координации движений, выносливости, ловкости, укреплению всех мышц тела и сердечно - сосудистой системы организма. Прыжки направлены на тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки через резинку способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, в прыжках дети проявляют большую активность и настойчивость. Правила игры в «резиночку» просты, как все гениальное. Для игры понадобится отрезок резинки, длиной от 2 до 4 метров и участники в количестве от 3 человек. Резиночка связывается, образуя замкнутый контур, и растягивается на ногах 2 играющих, после чего 3 участник начинает игру *(предложить педагогам по схемам прыжки через резиночки).*

***3.*Игра с цветочками "Классики"**

Оборудование: вырезанные из линолеума цветы.

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: цветы раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд - два цветочка рядом, 2-й - один цветок, 3-й - два цветка рядом и т. д.

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по цветочкам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

***4. «Скакалка».***

Предложить педагогам вспомнить игры: «Часы бьют раз…» (через длинную скакалку), обычные прыжки через скакалку.

5*.* ***Игра "Гигантские шаги"***

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: пеньки раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с пенька на пенек (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

**6. *«Игры с мячом».***

Сколько замечательных игр с мячом было во времена нашего детства, и всегда они проходили необыкновенно весело и интересно. Сейчас понимаешь, что кроме радости эти игры несли в себе и массу других полезных свойств: развивали ловкость и выносливость, тренировали координацию движений и внимание. Давайте попробуем вспомнить, что же умели делать наши мячи, и мы вместе с ними. А потом научим этим волшебным играм наших подрастающих детей.

Целая серия игр предполагала соревнования между участниками в ловкости и умении виртуозно владеть мячом. Назывались эти игры по-разному: «Попугайчики», «Десятки» «Козлик», «Вышибалы». Для одних упражнений нужен был только небольшой мячик (идеально – теннисный), для других – мяч побольше (волейбольный) и стена.

**Игра «Действия с мячом»**

Участники встают в большой круг, передают мяч друг другу и с помощью глаголов называют действия и манипуляции с мячом.

*7.****Тест для самооценки знаний педагогов по руководству двигательным развитием детей***

*В каждом из заданий выберите один правильный ответ.*

**1.Что не относится к физическим качествам:**

а) быстрота;

б) равновесие;

в) ловкость;

г) выносливость.

**2. Гиподинамия – это:**

а) недостаточная двигательная активность;

б) чрезмерная двигательная активность;

в) низкая физическая подготовленность;

г) несоответствие двигательных умений возрастным нормам

**3.Физическая подготовленность дошкольника – это:**

а) овладение спортивными упражнениями;

б) уровень сформированности двигательных умений, навыков и физических качеств;

в) умение выполнять движения без показа взрослых;

г) потребность в занятиях физическими упражнениями.

**4.Двигательная деятельность дошкольника – это:**

а) совокупность двигательных умений;

б) бег, прыжки, метание и другие движения;

в) выполнение движений детьми под руководством педагога;

г) осознанные и целенаправленные движения и действия.

**5.Наиболее информативным методом оценки физической подготовленности является:**

а) наблюдение;

б) контрольное упражнение;

в) проведение тестов;

г) хронометраж.

**6. Показателем двигательного развития ребенка не является:**

а) двигательная активность;

б) здоровье;

в) разнообразие движений;

г) физическая подготовленность;

**7.Гиперподвижность ребенка характеризуется:**

а) разнообразием движений;

б) высокой интенсивностью двигательной активности;

в) творческой направленностью движений;

г) осознанностью двигательной деятельности.

**8.Малоподвижные дети:**

а) проявляют высокий интерес к двигательной деятельности;

б) имеют значительный двигательный опыт;

в) предпочитают творческие движения;

г) отличаются однообразием движений.

**9. Что не является задачей двигательного развития дошкольников:**

а) физическая подготовка к спортивной деятельности;

б) обогащение двигательного опыта;

в) формирование двигательных умений и навыков;

г) формирование двигательной активности.

*Правильные ответы: 1б, 2а, 3б, 4г, 5в, 6в, 7а, 8а, 9г.*

***8. Итог.***

     Уважаемые педагоги, от вас зависит,  насколько насыщенная разнообразными возможностями двигательная деятельность будет предложена детям для того, чтобы реализовать главную их потребность в дошкольном возрасте — потребность в движении. Играйте со своими детьми, передавайте им свой опыт и, может, с вашей легкой руки многие забытые игры и забавы вновь оживут. И в детстве наших воспитанников тоже будут и резиночки, и классики, и скакалки, и радость настоящей детской дружбы, и такие одновременно простые и очень непростые дворовые игры, игры -  вашего детства.

**Рефлексия *«Ветер дует…»***

Встать в круг для подведения итогов работы семинара.

- Представьте,  что сейчас в зале поднялся сильный ветер! Тот, на кого он сейчас подует, должен покружиться в центре нашего круга.  Итак, ветер дует на:

* тех, кто освежил свои знания в области  работы по двигательной активности  с детьми;
* тех, кто будет активно использовать в работе перечисленные выше формы физкультурной работы с детьми;
* тех, кто не считает целесообразным использовать данные формы работы с детьми;
* тех, кто устал, потратил зря время:
* тех, кто покидает семинар с хорошим, бодрым настроением.

ФСБ             СНГ

 ФЗОЖ    ФГОС

  ООП ЧБД

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №10 г. Нерчинска**

**Семинар – практикум для педагогов**

**«Положительное влияние двигательной активности**

**на организм ребенка»**

**Разработали: Тимофеева С.А.**

**Абрамова В.А.**

**Провели: Тимофеева С.А.**

**Абрамова В.А.**

**2020 г.**

***Тест для самооценки знаний педагогов по руководству двигательным развитием детей***

*В каждом из заданий выберите один правильный ответ.*

**1.Что не относится к физическим качествам:**

а) быстрота;

б) равновесие;

в) ловкость;

г) выносливость.

**2. Гиподинамия – это:**

а) недостаточная двигательная активность;

б) чрезмерная двигательная активность;

в) низкая физическая подготовленность;

г) несоответствие двигательных умений возрастным нормам

**3.Физическая подготовленность дошкольника – это:**

а) овладение спортивными упражнениями;

б) уровень сформированности двигательных умений, навыков и физических качеств;

в) умение выполнять движения без показа взрослых;

г) потребность в занятиях физическими упражнениями.

**4.Двигательная деятельность дошкольника – это:**

а) совокупность двигательных умений;

б) бег, прыжки, метание и другие движения;

в) выполнение движений детьми под руководством педагога;

г) осознанные и целенаправленные движения и действия.

**5.Наиболее информативным методом оценки физической подготовленности является:**

а) наблюдение;

б) контрольное упражнение;

в) проведение тестов;

г) хронометраж.

**6. Показателем двигательного развития ребенка не является:**

а) двигательная активность;

б) здоровье;

в) разнообразие движений;

г) физическая подготовленность;

**7.Гиперподвижность ребенка характеризуется:**

а) разнообразием движений;

б) высокой интенсивностью двигательной активности;

в) творческой направленностью движений;

г) осознанностью двигательной деятельности.

**8.Малоподвижные дети:**

а) проявляют высокий интерес к двигательной деятельности;

б) имеют значительный двигательный опыт;

в) предпочитают творческие движения;

г) отличаются однообразием движений.

**9. Что не является задачей двигательного развития дошкольников:**

а) физическая подготовка к спортивной деятельности;

б) обогащение двигательного опыта;

в) формирование двигательных умений и навыков;

г) формирование двигательной активности.