**Семинар-практикум для педагогов**

**Тема: «Повышение двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ».**

**Цель:**систематизация знаний педагогов по физическому воспитанию и развитию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ.

**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.

**Ход семинара:**

***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.

    По общепринятым представлениям, структура здоровья человека обеспечивается здравоохранением лишь на 10-12 %, наследственности принадлежит 18 %, условиям среды – 20 %, а самый большой вклад – 50-52 % - это образ жизни. Если считать, что здравоохранение наше находится не в лучшей форме, а ситуация с окружающей средой по меньшей мере неблагоприятна, то «контрольный пакет акций» - вот эти самые 50-52 % - в наших руках. О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций», в условиях дошкольного учреждения пойдёт речь на семинаре-практикуме, тема которого звучит так - «Повышение двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ».

     В целом в дошкольном учреждении сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако, любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться и обновляться. Как показывает анализ заболеваемости детей, большую часть заболеваний составляют простудные (ОРЗ, ОРВИ…). Значит, недостаточно эффективно организована работа по профилактике этих заболеваний. Также следует усилить информационно – просветительскую работу с родителями. В нашем детском саду по результатам контроля на прогулках недостаточно внимания уделяется двигательной деятельности детей: подвижные игры проводятся нерегулярно, индивидуальная работа с детьми по отработке основных видов движений не проводится, мало внимания уделяется спортивным играм. Группы и участки не имеют достаточно оборудования и спортивного инвентаря для полноценного развития двигательной активности детей. Все это – не повод «опускать руки», а повод к оптимизации работы по развитию двигательной активности детей.

***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 3-4 часов в день». Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей 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 (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 «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 вспомнить и поиграть в некоторые игры из нашего детства.

     1. «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).

2. 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: первый ряд - два цветочка рядом; второй ряд – один цветочек, третий ряд – два цветочка рядом…

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по цветочкам как по классикам.

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

2-й вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь, на одной ноге…

3. Игра «Скакалка»

Предложить педагогам вспомнить обычные прыжки через скакалку, прыжки с усложнением, игру «Часы пробили ровно час – раз…»

4. Игра «Гигантские шаги»

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

Организация: цветы раскладываются по кругу на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

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

5.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. Показателем двигательного развития ребенка не является:

а) двигательная активность;

б) здоровье;

в) разнообразие движений;

г) физическая подготовленность;

6.Малоподвижные дети:

а) проявляют высокий интерес к двигательной деятельности;

б) имеют значительный двигательный опыт;

в) предпочитают творческие движения;

г) отличаются однообразием движений.

7. 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.

***5.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.