**Семинар-практикум с педагогами**

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

**Цель:**систематизировать знания 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-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.

    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. Оснований  для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей, снижение двигательной активности детей, низкий процент посещаемости – 68%. На основе анализа деятельности динамика заболеваемости «выглядит» следующим образом: в 2016-2017 учебном году – 13,2%, в 2017 – 2018 году – 15,4% за первое полугодие 2018 – 2019 года – 14,6%. Большую часть заболеваний составляют простудные заболевания. Значит, плохо организована работа по профилактике этих заболеваний, в том числе закаливающие процедуры. Следует усилить информационно – просветительскую работу с родителями. Также, 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 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 вспомнить и поиграть в некоторые игры из нашего детства. ***1. «Мозговая атака».***

**Загадки о спорте.**

**«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.тд.

***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: 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).

*6.***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.*

***7. 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.

**Картотека подвижных игр.**

**"Тачка".** Дети разбиваются по парам. Один встает на четвереньки и "превращается" в тачку. Для этого партнер берет его сзади за ноги и везет. Хозяин тачки должен ею умело управлять и по сигналу ведущего поворачивать вправо, влево, везти ее то быстрее, то медленнее. От тачки требуется полное послушание своему "хозяину". Ведущий оценивает, насколько эффективно взаимодействие в парах. Упражнение проводится в течение 30 секунд, затем партнеры меняются местами. Упражнение укрепляет мышцы рук и очень нравится детям, возбуждает их.

* **"Гуси"**. Дети выстраиваются в одну шеренгу, приседают на корточки и по команде ведущего бегут гусиным шагом вразвалочку. Выигрывают самые резвые. Можно бежать, если не позволяет пространство, на месте. Игра укрепляет икроножные мышцы, тренируют сердечно-сосудистую систему.

**"Бег в бумажном колпаке"**. По сигналу гонга дети встают в две команды. Каждый надевает на голову большой бумажный колпак или шапку. Шапка больше головы и бежать в ней будет непросто. По команде ведущего "Старт" дети бегут до финиша и обратно. Игра укрепляет мышцы шеи, развивает ловкость, способствует развитию координационных механизмов нервной системы.

**Игра "Весёлая дорожка"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: цветы располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**Игры с тихим тренажером**

Оборудование: "Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

**Игра "Достань ягодку"**

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены толь ко одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

**Игра "Пройди по стенке"**

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

 Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола,

постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

**Игра "Допрыгни до полочки"**

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право - лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

**Игра "Путаница"**

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право - лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант - ребёнок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант - дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки?". При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант - один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, правая - красная, левая - зеленая и т. д.).

***«Парашют».***

«А у меня для вас сюрприз!». Думаю, что каждый из нас, услышав эту фразу, испытывает массу положительных эмоций.  Я, как и многие из Вас, люблю делать детям сюрпризы и подарки. И таким подарком для детей нашего детского сада может стать яркое дидактическое пособие «Игровой парашют», которое поможет внести в организацию игр с детьми спектр новых ощущений.

          Игровой парашют – это яркая ткань, состоящая из  нескольких цветных секторов (маленький парашют - диаметр 3 метра, большой - 8 метров). Парашютом можно играть в спортивном зале или в группе, но парашют также подходит для игр на свежем воздухе. Игры в парашют – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут ощутить себя частью команды. В играх с парашютом это могут почувствовать даже самые маленькие игроки! Парашют – яркая и запоминающаяся фигура, которая отлично подходит для праздников и для знакомства, для объединения детей в команду.

     Ребёнку любого возраста важно научиться согласовывать свои действия с командами ведущего и действиями других игроков. В играх с парашютом это достигается само собой, без особых усилий. Парашют даёт ребёнку богатый спектр новых ощущений: это и яркий зрительный образ, и сильный ветер, и звон натянутого парашюта, и ощущение мягкой ткани, обнимающей ребёнка, сидящего под парашютом. Парашют настолько привлекателен сам по себе, что обычно детей не приходиться долго уговаривать – они сами мчатся к нему со всех ног. Даже очень стеснительные дети, которые с трудом приобщаются к общим играм, любят играть с парашютом. Для тихих и застенчивых детей парашют даёт массу возможностей для постепенного присоединения к компании детей. Ведь в этих играх никто не требует сразу давать руку другим детям, как в хороводе, или сразу входить в круг. Каждый ребёнок может выбрать свою скорость и свою степень активности.

     Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным  детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «растормошить» тихих детей и утихомирить особо шустрых. Парашют даёт массу возможностей для игр с правилами, игр с границами. Кроме того, игры с парашютом развивают фантазию, умение подражать и показывать пантомимой какие – то характерные движения. Вы можете вообразить, что парашют – это домик, или море, или шляпка гриба…Дети под парашютом то изображают воробушков, то укладываются спать, то стучатся в теремок. Как и в других подвижных играх, дети учатся соблюдать правила игры, дожидаться своей очереди, взаимодействовать друг с другом.