Филиал МКДОУ Баранниковский детский сад-Фадюшинский детский сад

**Семинар на тему:**

**«Двигательная активность, как необходимое условие сохранения здоровья и успешного развития дошкольников»**

*Подготовила воспитатель: Пьянзина С.Ф.*

**2022год.**

**Слайд №2**

**Цель: повысить** профессиональную компетентность педагогов по организации двигательной активности дошкольников в ДО.

**Задачи:**

1. ***Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья через повышение двигательной активности.***
2. ***Способствовать росту педагогического мастерства, создать благоприятную атмосферу для творческой работы педагогов.***
3. ***3. Развивать сплоченность, умение работать в команде, аргументировано отстаивать свою точку зрения.***

**Материалы и оборудование: презентация**, ноутбук, магнитная доска, маркеры, кубики, обручи — 10 штук, воздушные шарики 2 шт., методические памятки, практический материал по теме.  Музыкальное сопровождение для проведения эстафет, и зарядки.

**Слайд №3. Ход семинара-практикума.**

***Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движение****.»*

*Жан-Жак Руссо*

Уважаемые коллеги!

 Сегодня  мы обсудим вопрос  о влиянии  двигательной активности на здоровье ребенка.

      Наш семинар будет состоять из двух частей, где первую часть мы посвятим обсуждению теоретических  аспектов проблемы, а во второй части опытным путем докажем положительное  влияние двигательной активности на самочувствие организма и настроение, через участие в соревновательной эстафете.

**1.**«**Роль двигательной активности на здоровье ребенка**»

***Слайд №4***

***Первые семь лет жизни – это годы бурного психического и физического развития ребенка, организм которого и его функции ещё далеко несовершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребенка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.***

***Проводимые в детских садах утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, закаливающие процедуры и т.д. окажут положительные воздействия лишь в том случае, если будут удовлетворяться потребность ребенка в движении.***

  В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности.  Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в

поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать.

**Слайд№5**

***Так выделились пять основных жизненно важных движений.***

Назовите эти движения, и какое значение они имели.

* *Бег  и  ходьба – для  перемещения  в  пространстве,*
* *Прыжки  и  лазанье – для преодоления препятствий,*
* *Метание  – для  защиты  и  нападения.*

       Миллионы лет эти движения являлись   главнейшим   условием существования человека выживал тот, кто лучше других владел ими. Долгие годы измерять движения не было необходимости – человек двигался на пределе своих возможностей. Сейчас мы видим противоположную  картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье.

Полное удовлетворение двигательной активности  особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Объективно доказано, что при любом двигательном тренинге упражняются не  руки,  а  мозг,  поэтому  учёные  рекомендуют  педагогам  использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей в ДОУ.

**Слайд №6***(компоненты Д А)*

*Прошу вас высказать свое мнение в подтверждение этого.*

      Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение — это предупреждение разных болезней, особенно таких, которые связаны, с сердечно — сосудистой, дыхательной, и иммунной системами.

**Слайд №7**

***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.

**Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками** *(педагоги приводят примеры различных видов бега)*.

**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! **Напомните мне, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста?** *(ответы педагогов)*. «Прогулка ребёнка — дошкольника должна составлять 4 – 4,5 часов в день». Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью.

**Слайд №8**

***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.).

А сейчас поговорим 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 включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы.

**Слайд №9**

**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****.*

     Врач и педагог Валентин Владиславович. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему. По мнению психологов: маленький ребенок познаёт мир через деятельность.

       Академик Николай.М. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребёнка. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение — первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств.

**Слайд №10**

Ребёнок 21 века, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации:

1.*накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки,*

*2. неправильное питание*

*3.гиподинамия.*

Два последних обстоятельства, по мнению учёных, ведут к акселерации — ускоренному развитию ребенка, и в первую очередь – увеличению роста и массы тела. Внутренние органы в своём развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания и отклонения.

**Гиподинамия** —  нарушение  функций  организма  (опорно-двигательного аппарата,  кровообращения,  дыхания,  пищеварения)  при  ограничении двигательной активности.  Основанием  тому  служит  высокая заболеваемость  детей, возрастание  количества  детей,  страдающих ожирением,  сердечно — сосудистыми  заболеваниями,  что  приводит  к сокращению жизни на 5-15 лет.

Ученые  установили,  что  высокая  потребность  в  движении  генетически заложена  в  человеческом  организме,  обусловлена  всем  ходом  его эволюционного развития.  Появилась  необходимость  компенсировать «движение-существование» специально  придуманными  движениями — физическими упражнениями.

   Проводимые в детских садах утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, закаливающие процедуры и т.д. окажут положительные воздействия лишь в том случае, если будут удовлетворяться потребность ребенка в движении. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Таким образом, двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени, удовлетворения которой зависит уровень  здоровья детей, их физическое и общее развитие.

*(Просмотр фото: Слайды,11,12,13,14,15,16,17,18.19.20)*

**2 часть**

 Уважаемые коллеги, для того чтобы наша эстафета состоялась, вам необходимо разделиться на две команды и занять места.

Педагогам предлагается выбрать эмблемы с названием команд формируются две команды участников *«Чемпионы» и «Олимпийцы».*

           Чтобы настроиться на дальнейшую работу, сейчас проведем разминку

***1.конкурс «Здоровье»***

         «Здоровье дороже богатства» – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века.

Участники команд, вам необходимо написать слова связанные с ЗОЖ начинающиеся на буквы слова ЗДОРОВЬЕ, чья команда справиться с этим заданием быстрее получает 1 балл, но дойти до мольберта нужно на носочках, а вернуться на пяточках.

«3» — зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.

«Д» — движение, дыхание, доброта, деревья.

«О» — осанка, обувь, одежда, обед, овощи.

«Р» — развитие, радость, режим дня.

«О» — опрятность, осторожность.

«В» — вода, воздух, витамины.

«Ь» — —

«Е» — еда.

***2 конкурс «Собери игру»***

      Уважаемые участники, в этом конкурсе вам предстоит собрать название подвижной игры из 7 букв.  Для этого необходимо добежать до ориентира найти кубик с буквой, вернуться к команде, и передать эстафету.  Когда все кубики с буквами будут найдены, нужно собрать название подвижной игры, чья команда справиться быстрее получает 1 балл.

ШИКЛИОВ (ЛОВИШКИ)

ЛОАСИКЧ (САЛОЧКИ)

***3. конкурс «Доскажи слова»***

       Дорогие участники, в этом конкурсе можно заработать 8 баллов. Ваша задача продолжить слова подвижной игры. Балл присуждается той команде, которая быстрее даст  полный ответ.

*1.«Ровным кругом друг за другом, (продолжи) Мы идем за шагом шаг*

*Стой на месте! Дружно вместе, сделаем вот так» (Игра м/п «Затейники»)*

*2.«Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть. (продолжи)*

*Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть.*

*Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас.*

*Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!» (п/и «Мышеловка»)*

*3.«Мы, веселые ребята… (продолжи) Любим бегать и скакать,*

*Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!»*

*4.«Я – мороз-Красный нос… (продолжи)*

*Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?*

*Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз» (п/и «Мороз-Красный нос»)*

*5.«Гори, гори ясно… (продолжи) Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо: Птички летят,*

*Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги!» (п/и «Горелки»)*

*6.«Еле, еле, еле, еле, (продолжи)Закружились карусели,*

*А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом*

*Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!*

*Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» (п/и «Карусель»)*

*7.«У медведя во бору… (продолжи)*

*Грибы, ягоды беру! А медведь не спит, И на нас рычит»*

*8.«Вот лежит лохматый пес… (продолжи) в лапы свой уткнувши нос.*

*Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит.*

*Подойдем к нему, разбудим. И посмотрим, что-то будет»*

**4. конкурс «Сортировка»**

        Дорогие  участники, для того чтобы справиться с этим заданием вам нужно вспомнить основные виды движений.  Капитаны команд выбирают по 2 таблички с основными видами движений и  получают  набор карточек с названиями подвижных игр, задача участников допрыгать через обручи до мольберта и  прикрепить карточку под тем видом основного движения, которое развивает данная подвижная игра. За правильный ответ участник приносит своей  команде  1 балл и 1 дополнительный балл  получает команда быстрее справившаяся с заданием.

*О/Д Бег, ходьба: П/И «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору», «Гуси-гуси». «Лохматый пес», «Ловишки» «Два мороза» «Бездомный заяц» «Мы веселые ребята»*

*О/Д Прыжки, равновесие: П/И «Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Лягушки» (по кочкам)., «рыбак и рыбки», «Волк во рву» «Не оставайся на полу» «Классики», «Резиночки»*

*О/Д Метание, ловля: П/И «Попади в цель», «Снежный бой», «Горячая картошка». «Охотники и зайцы» «Брось до флажка»  «Сбей кеглю» «Мяч водящему»*

*О/Д Лазанье: П/И «Достань до листочка», «Лиса в курятнике», «Под мосточком».* ***«****Проползи в тоннель», «Перелет птиц», «кто скорее через обруч к флажку»*

**5.конкурс «Фантазеры»**

          В этом конкурсе обе команды могут продемонстрировать  не только сплоченность и быстроту, но и творческие способности.

 Игроки стоят в колонне. По сигналу ведущего  участники  передают  шарик, тому, кто сзади над головой. Последний в команде, получив шарик, бежит к началу колонны, встает первым и передает шарик следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место.  Затем, шарик нужно лопнуть, достать аббревиатуру и  расшифровать  ее.

       Уважаемые коллеги! Наш семинар подходит к концу и пора подводить итоги эстафеты двух замечательных команд.

        Сегодняшняя наша встреча продемонстрировала,  какую роль оказывает двигательная активность на общее  состояние детей.  Главная потребность дошкольного детства — это потребность в движении, и оно во многом зависит от Нас, уважаемые педагоги. Всем спасибо!