**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 37»**

Село Покровское

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Адрес: 623795, Свердловская область, Артёмовский район, с. Покровское, ул. Юбилейная, 1. Телефон 8(34363) 40496

Е-mail: detsad37pokrov@mail.ru

**Семинар –практикум**

**Тема : « Обеспечение рациональной двигательной активности**

**дошкольников».**

**Подготовил:**

Старший воспитатель Н.А.Сомова

Октябрь, 2020 год

**Семинар-практикум с педагогами Тема: «Обеспечение рациональной двигательной активности дошкольников ».**

**Цель:** систематизировать знания педагогов по физическомувоспитанию и развитию двигательной активности детей в режимных процессах ДОУ.



**Задачи:**

1. Уточнить и закрепить представления педагогов о понятии «двигательная активность» детей в ДОУ.
2. Проанализировать эффективность используемых форм и методов организации физкультурной и оздоровительной работы в ДОУ по повышению двигательной активности детей.
3. 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.***

Дошкольное детство – уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма является двигательная активность.

**Что означает двигательная активность?**

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течении дня.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

**Сущность и значимость двигательной активности для детей?**

* развитие нервной системы
* психики
* интеллекта
* физических качеств
* формирование личностных качеств
* здоровья
* психолого-эмоциональное состояние

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые педагоги! Тема нашегосеминара – практикума «**Обеспечение рациональной** **двигательной активности дошкольников**».

* сейчас я хочу предложить вам, выбрать шарик красного или синего цвета. Т.о. формируются две команды участников «Красные» (Младший и средний возраст) и «Синие».(Старший и подготовительный ) За правильный ответ команде вручается флажок.
* первое задание для воспитателей. Надо заполнить модель двигательного режима детей дошкольного возраста.

Первая команда называет форму двигательной деятельности, вторая рассказывает об особенностях организации.

Затем наоборот.



**Модель двигательного режима детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| Форма двигательной | Особенности организации |
| деятельности |  |
|  |  |
| 1 | 2 |
|  |  |
| 1.1.Утренняя гимнастика | Ежедневно, в проветренном |
|  | помещении, длительность 10-12 |
|  | минут |
|  |  |
| 1.2.Двигательная разминка во | Ежедневно, в течение 7-10 минут |
| время перерыва между |  |
| занятиями. |  |
|  |  |
| 1.3.Физкультминутка | Ежедневно, по мере |
|  | необходимости, в зависимости |
|  | от вида и содержания занятий, 3- |
|  | 4 минуты. |
|  |  |
| 1.4.Подвижные игры и | Ежедневно, во время утренней |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| физические упражнения на | прогулки, длительность 20-25 |
| прогулке | мин. |
|  |  |
| 1.5.Дифференцированные игры- | Ежедневно, во время вечерней |
| упражнения на прогулке | прогулки, длительность 12-15 |
|  | минут |
|  |  |
| 1.6.Оздоровительный бег | 2 раза в неделю, группами по 5-7 |
|  | человек, проводится во время |
|  | утренней прогулки, |
|  | длительность 3- 7 минут |
|  |  |
| 1.7.Ходьбка по массажным | Ежедневно, группами по 7-10 |
| дорожкам в сочетании с | детей, проводятся после |
| воздушными ваннами | дневного сна в течение 5- 7 |
|  | минут |
|  |  |
| 1.8.Гимнастика после дневного | Ежедневно, по мере |
| сна (комплекс упражнений) | пробуждения и подъема детей, |
|  | длительность не более 10 минут |
|  |  |

1. **Ведущий:** Предлагаю вам карточку, в левой колонке которойданы основные движения. Продемонстрируйте на примере подвижной игры, (с учетом вашей возрастной группы), способствующих ,развитию того или иного движения.

**Карта для примера:**

**О/Д Бег, ходьба: П/И «Воробушки и автомобиль», «У медведя во бору», «Гуси-гуси».**

**О/Д Прыжки, равновесие: П/И «Кот и мыши», «Зайцы и волк», «Лягушки» (по кочкам).**

**О/Д Метание, ловля: П/И «Попади в цель», «Снежный бой», «Белые медведи».**

**О/Д Лазанье: П/И «Достань до листочка», «Лиса в курятнике», «Под мосточком». «Пожарные на учении»**

1. **Ведущий:** Предлагаю*выбрать карточкип(по 2 на команду)**и* ***ответить письменно***вместе затем зачитать ответ.

**Вопросы:**

* Напишите структуру занятия,. по физической культуре.
* Напишите цели и задачи утренней гимнастики.
* Напишите структуру утренней гимнастики.
* Напишите программное содержание занятия,. по физической культуре, с учетом возраста детей, посещающих вашу группу.
* Напишите авторов, название методик и программ по физическому воспитанию.
* Напишите годовые задачи, по которым работает ДО в этом году.
* Напишите приемы обучения на занятии. по физической культуре.
* Напишите гигиенические требования, которые должны выполняться при проведении физкультурных мероприятий.

**4.Ведущий:**

Предлагаю вспомнить 2-3 пальчиковые игры и физкультминутки и продемонстрировать их. Одна команда показывает физкультминутку, вторая команда пальчиковую игру.

1. **Ведущий:** Следующее задание - для команд.

Необходимо ***составить конспект проведения физкультуры на***

***улице*** (согласно времени года) с учетом уровня возраста детей. Ипродемонстрировать .

* ***второй команде составить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики для своей возрастной группы.***

6. **Ведущий:** Вам предстоит ответить на вопрос.

Определите, с какой возрастной группе относится: Вопросы задаются по очереди командам.

1. ходьба парами; (младшая)
2. Бег по ориентиру; (младшая)
3. перестроение из звеньев в звенья; (средняя)
4. размыкание без помощи рук; (старшая)
5. увеличение дозировки ОРУ до 9-10 раз; (подгот.)
6. боковое подлезание; (средняя)
7. метание на дальность; (младшая) 8. ведущим может быть каждый ребенок; (средняя)
8. упражнение на внимание «Флажок и погремушка»; (младшая) 10.прыжки с продвижением вперед; (средняя)
9. метание в подвижную цель; (старшая)
10. игры с элементами спортивных игр; (средняя)
	1. считалки при проведении игр; (средняя)
11. повороты; (старшая)
12. прыжки через скакалку; (средняя)
13. использование выражения «Исходное положение при выполнении ОРУ»; (подгот.)
* конце подсчитываем флашки и награждаем победителей семинара.

***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. **Ведущий:** Уважаемые педагоги наше мероприятие закончилось.

Прошу высказать мнение о нашей встрече. Педагогам предлагаются вопросы:

* На ваш взгляд, за что вы можете похвалить себя после выполнения заданий?

-Как вы можете использовать полученную информацию в своей педагогической деятельности?

-Какие именно задания вы выполняли с удовольствием? Как вы думаете, почему они понравились?

- Какие вы испытывали трудности?

**Ведущий:** Спасибо всем за плодотворную работу!

**Приложение 1**

*«Подвижная игра как средство повышения двигательной активности дошкольников»*

Подвижная игра – специфический вид двигательной деятельности, мотивированной содержанием игры, направленный на решение двигательной задачи и ограниченной выполнением определенных правил. П/и – естественный спутник ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, занимающие ведущее место в физическом воспитании дошкольников, являющиеся исключительно ценным способом вовлечения ребенка в двигательную деятельность.



* Концепции дошкольного воспитания ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей: «Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Поскольку физическое здоровье ребенка образует неразрывное единство с его психическим здоровьем, с его эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и их индивидуальных особенностей».

Как известно, ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника является игра. Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств. В игре находят выражение основные потребности ребенка-дошкольника.

Ребенок – существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Подвижные игры классифицируются по:

1). степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности); 2). преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.); 3). предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

* подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убегать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил. Как справедливо отмечал А. Н. Леонтьев,

овладеть правилом игры – значит овладеть своим поведением. Именно тот факт, что в играх с правилами ребенок учится управлять своим поведением, определяет их воспитательное значение. Л. В. Выготский назвал игру школой произвольности, так как в игре у ребенка к 5-ти годам формируется произвольность поведения, произвольность памяти. Наиболее интенсивно в игре развивается воображение, которое составляет основу формирования творческой личности. В игре развивается символическая функция (предметы-заместители).

Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к взаимооценке и оценке. «Руководя игрой. нужно развивать инициативу, самостоятельность детей, сохранять их непосредственность, радость игры.

Подвижная игра направлена на достижение определенных целей воспитания, обучения и развития. Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик и является одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста. Ей принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества.

***Приложение 2***

**Структура ОУД,. по физической культуре.** Длительность.

ОУД,. по физической культуре состоит из 3-х частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

1 часть. Задачи: создание интереса и эмоционального настроя к образовательной деятельности, проверка степени готовности внимания, уточнение некоторых двигательных навыков, подготовка организма к более интенсивной работе в основной части. Содержание: знакомые упражнения направленные на правильную осанку, профилактику плоскостопия, ориентировка в пространстве и в коллективе. Строевые упражнения (построения, перестроения, ходьба и бег с различными заданиями, ходьба различных видов). Продолжительность вводно-подготовительной части: в мл. гр. – от 3-4 мин, в ср. гр. – от 4-6 мин, в ст. гр. –от 5-10мин.

2 часть. Основная: ОРУ + основные движения + п/и. Продолжительность: в мл. гр.

– от 10-15 мин, в ср. гр. – от 15-20 мин, в ст. гр. – от 25-30мин (если обучение). Продолжительность (без обучения): в мл. гр. – от 8-12 мин, в ср. гр. – от 12-15 мин, в ст. гр. – от 15-20 мин (если обучение).

3 часть. Заключительная. Ходьба с постепенным замедлением. Игра малой подвижности (н-р. «Найди и помолчи»). Дыхательные упражнения. Продолжительность: мл. гр. – 2-3 мин, ср. гр., ст. гр. – 3-4 мин. (Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей д. в).

**Цель утренней гимнастики**: формирование жизненно необходимыхдвигательных навыков, развитие основных физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость).

Задачи: укрепление здоровья, физическое совершенствование и осуществление разносторонней физической подготовленности и закрепление двигательных навыков.

Специфические задачи: формирование осанки, профилактика и коррекция различных деформаций тела, восстановление работоспособности двигательного аппарата после сна,

воспитание умения владеть своими движениями, обеспечение закаливания организма.

**Структура утренней гимнастики.** Длительность.

2 младшая группа – 5-6 мин, 1 часть: Ходьба разными способами, в любом построении (на носках, пятках и др.). Чередование с легким бегом (30-40 с. в начале года) 2 часть: ОРУ (4-5) – упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища (основаны на подражании). Упражнения повторяются 5-6 раз. 3 часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания. Комплекс гимнастики повторяется подряд 1-2 недели. (Осокина Т. И. Физическая культура в д/с)

Средняя группа – 6 -8 мин, 4-5 упражнений, 1 часть: Ходьба разными способами, в любом построении (на носках, пятках, приставным шагом и др.). Чередование с легким бегом (1 мин. в начале года) 2 часть: ОРУ (4-5) – упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, ног, спины, живота и всего туловища (основаны на подражании). Повторность упражнений для разных групп мышц – 4-6 раз, 5-6 раз. После ОРУ упражнений проводятся подскоки (ноги врозь - вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая ч/з ленту; и т. д. Дозировка – 15-20 подскоков (2-3 раза). Прыжки иногда целесообразнее заменить игрой. 3 часть: спокойная ходьба, упражнения на восстановление дыхания. Комплекс гимнастики повторяется подряд 1-2 недели. (Осокина Т. И. Физическая культура в д/с)

Старшая группа – 8-10 мин.

Класс предшкольной подготовки– 10-12 мин. Увеличивается темп и количество повторений ОРУ (6-8 раз). Усиливается интенсивность бега (2-3 мин) при медленном темпе. После бега проводятся дыхательные упражнения. Возрастает количество подпрыгиваний (не менее 30-40 раз с двумя, четырьмя повторениями после небольшого перерыва). Широко применяются упражнения с разнообразным инвентарем, оборудованием.

**Авторы, названия методик и программ по физическому воспитанию**.

Лесгафт П. Ф., Осокина Т. И., Кенеман А. В., Хухлаева Д. В., Фролов, Фонарева М.

* Пензулаева Н. И., Литвтинова М. Ф., Глазырина Л. Д. Программы, технологии: Алямовская В. Т., Кудрявцев В. Г.

**Гигиенические требования, при проведении физкультурных мероприятий**.Температура воздуха в помещении, где проводится занятия физическими упражнениями, должна быть не иже 18-17 С, перед проведением занятий проводится проветривание и влажная уборка. Дети, начиная с 2-х лет должны заниматься в спортивной форме (шорты, футболка, чешки). Инструктор по физической культуре тоже должен быть в спортивной форме. (Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей д. в

***Приложение 3***

«Ровным кругом друг за другом, (продолжи) Мы идем за шагом шаг Стой на месте! Дружно вместе, Сделаем вот так» (Игра м/п «Затейники») «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») «Мы, веселые ребята… (продолжи) Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!» «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») «Гори, гори ясно… (продолжи) Чтобы не погасло. Глянь на небо: Птички летят,

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

«Еле, еле, еле, еле, (продолжи)Закружились карусели,

* потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом Тише, тише, не спешите! Карусель остановите!

Раз-два, раз-два. Вот и кончилась игра!» (п/и «Карусель») «У медведя во бору… (продолжи)

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

«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»

«По ровненькой дорожке… (продолжи) по ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз- два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, По камешкам, по камешкам… В яму – бух!»

**Приложение 5**

Карточка

Напишите примеры подвижных игр способствующих развитию того или иного движения ( бег, ходьба, прыжки) – старшая группа, 1 младшая , класс предшкольной подготовки



Карточка

Напишите примеры подвижных игр способствующих развитию того или иного движения ( метание, ловля, лазанье) – средняя группа,2 младшая, класс предшкольной подготовки.



Карточка

Напишите структуру **ОУД,. ( с**редняя, 2 младшая)



Карточка

Напишите структуру **ОУД,.** ( старшая, 1 младшая)



Карточка

Напишите цели и задачи утренней гимнастики ( ! младшая , 2 вторая младшая, средняя)



Карточка

Напишите цели и задачи утренней гимнастики ( старшая, класс предшкольной подготовки)



Карточка

Напишите структуру утренней гимнастики ( 2 младшая, старшая)



Карточка

Напишите структуру утренней гимнастики ( средняя, класс предшкольной подготовки)



Карточка

Напишите авторов названия методик и программ по физвоспитанию



Карточка

Напишите годовые задачи по которым работает ДО в этом году



Карточка

Вспомните 2 – 3 пальчиковые игры и продемонстрировать их



Карточка

Вспомните и покажите 1-2 варианта физминутки



Карточка

Составить конспект проведения прогулки ( согласно времени года) – 2 младшая, старшая



Карточка

Составить конспект проведения прогулки ( согласно времени года)- средняя, класс предшкольной подготовки



Карточка

Закончить стихотворение: «Ровным кругом друг за другом……

«Мы, веселые ребята………

«Я – мороз-Красный нос……..

«Гори, гори ясно…….



Карточка

Закончить стихотворение: «Еле, еле, еле, еле,……..

«У медведя во бору…..

«Вот лежит лохматый пес………..

«По ровненькой дорожке…



Карточка

Определите с какой возрастной группы вводится ходьба парами, увеличение дозировки ОРУ до 9-10 раз, упражнение на внимание « флажок и погремушка», прыжки через скакалку, лазанье, размыкание без помощи рук, использование выражения « исходное положение» при выполнении ОРУ», статистические упражнения на равновесие, прыжки с продвижением вперед.



Карточка

Определите с какой возрастной группы вводится бег по ориентиру, перестроение в звенья, боковое подлезание, метание на дальность, ведущим помет быть каждый, метание в подвижную цель, игры с элементами спортивных игр, считалки при проведении игр, повороты.



Карточка

Как вы можете использовать полученную информацию в своей педагогической деятельности? Какие вы испытывали трудности работая в команде, по данным вопросам?



Карточка

Какие именно задания вы выполняли с удовольствием? Как вы думаете , почему они понравились? Какие вы испытывали трудности работая в команде, по данным вопросам?



Карточка

Назовите подвижные игры: малой, средней большой подвижности, преобладающим движениям ( игры с прыжками, с перебежками и др.)- младший возраст, средняя группа



Карточка

Назовите подвижные игры: малой, средней большой подвижности, предметами которые используются в игре ( игры с мечом, с лентами, с обручами, и др) – старшая и класс предшкольной подготовки

