



РМО школьных служб здоровья,
РМО учителей-логопедов и учителей-дефектологов
ГБОУ Московского района СПб



РАЙОННЫЙ СЕМИНАР «Движение – жизнь, здоровье, развитие»

Учителя-логопеды ГБУ ЦППМСП Московского района СПб:

Путько Н. А., председатель РМО школьных служб здоровья;

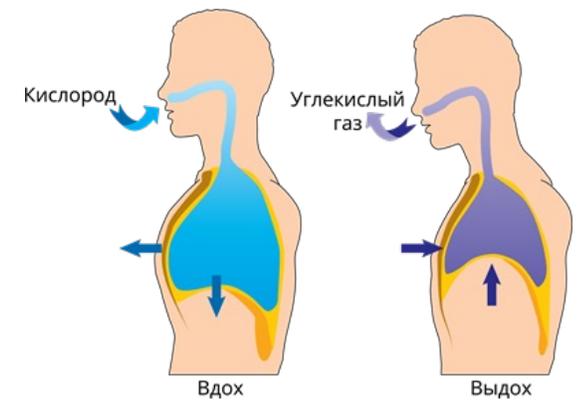
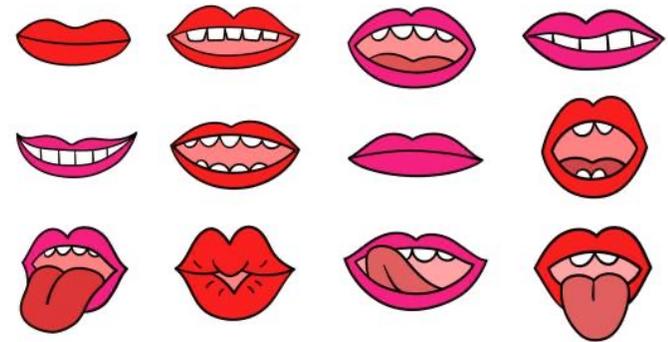
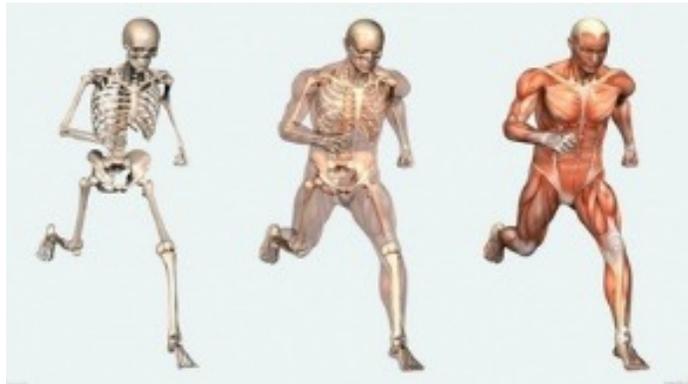
Владимирская Т. Е., председатель РМО учителей-логопедов и учителей-дефектологов ГБОУ

*«Движение – это жизнь!
Жизнь требует движения»*

Аристотель



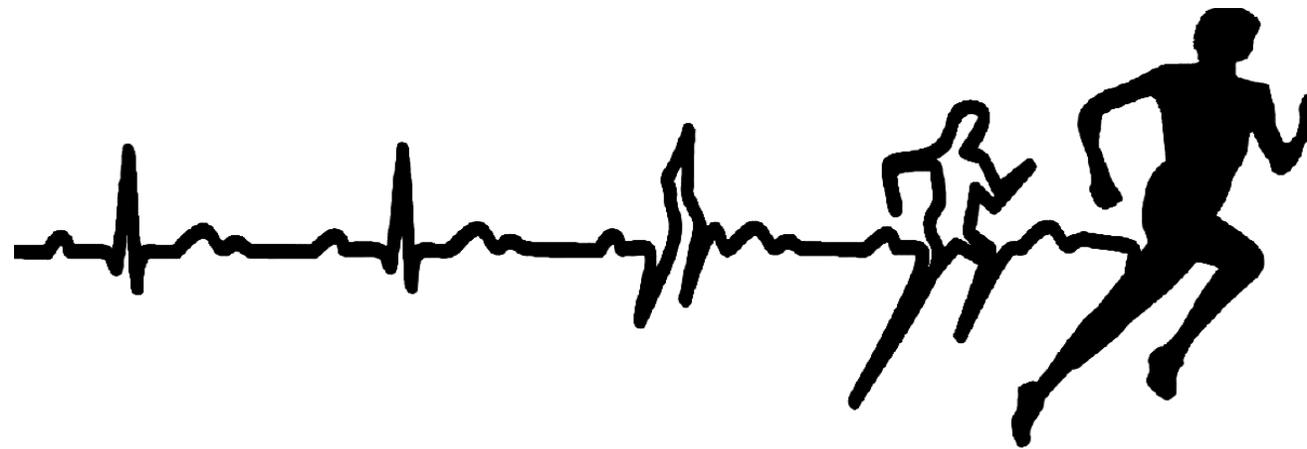
Что движется?



Изменяется? Развивается? Двигается!



Движение (в биологии) – один из элементов жизненной деятельности многих организмов, который обеспечивает им способность активно взаимодействовать с окружающей средой. Природа предназначила человека для движения, для мышечной деятельности. Без нее не то, что передвигаться – стоять невозможно.



Как двигательная активность влияет на учебный процесс? Как обеспечить на занятиях естественную потребность детей в движении? Какие задачи мы можем решить, создавая двигательную активность обучающихся?



Движение – это

, рост, прогресс, свежесть, новизна,
ритм, равновесие, путь, рождение,
глагол, необходимость, опыт,
путешествие ...

• Д

• В

• И

• Ж

• Е

• Н

• И

• Е

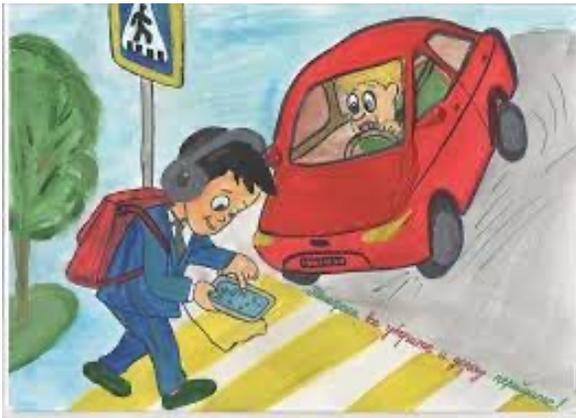
Движение

- **Д**орога, дыхание
- **В**оздух, вода
- **И**гра, исследование
- **Ж**елание, жажда
- **Е**стество
- **Н**овизна
- **И**зменение
- **Е**зда еда



Важно!

- Безопасность в любом действии!!!
- Осознанность! Неторопливость!
- «НЕ НАВРЕДИ!»



Интересные факты о движении:

- Ваше сердце в течение года делает 35 миллионов ударов и останавливается на короткий промежуток времени при чихании.



- В головном мозге за секунду происходит 100 000 химических реакций.

Для здоровой работы
мозга очень важна
физическая нагрузка.

Если человек
ведёт малоподвижный
образ жизни, в первую
очередь страдает мозг.

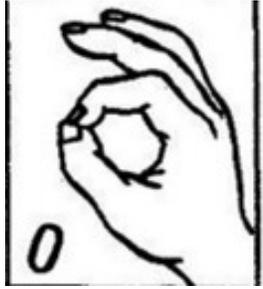


- **За один день ваша кровь преодолевает дистанцию в 19 312 километров.**
- **Нервные импульсы в человеческом теле перемещаются со скоростью примерно 90 метров в секунду.**
- **Каждый палец на протяжении жизни сгибается около 25 млн раз.**
- **Люди используют 200 мышц одновременно, чтобы сделать один шаг.**
- **Вы прочитали 300 страниц текста — значит, ваши глаза преодолели дистанцию в 1 км!**

Счастье – это движение



**«Если ты не умеешь летать, беги; если не можешь бежать, иди; если не умеешь ходить, ползи; но во что бы то ни стало продолжайте двигаться.»
Мартин Лютер Кинг младший.**



ДВИЖЕНИИ

- Быстрого да ловкого болезнь не догонит
- Движение — спутник здоровья
- Пешком ходить — долго жить
- Физкультура — враг старости
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой
- Изобретение — это вперед движение.
- Двигайся больше — проживешь дольше.
- Хочешь жить — умей вертеться
(вокруг собственного позвоночника и родового древа).

