

Активные средства физического воспитания

*Подготовила: инструктор по ФК ГБДОУ № 76
Мелешкина О.В.*

К активным средствам относятся:

- Утренняя зарядка
- Физминутки
- Подвижные игры



Утренняя зарядка

Утренняя зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъёма и проводится ежедневно. Ее продолжительность 10 минут. Утренняя зарядка – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день.



Физкультминутки

Кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности.

Помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность физминутки 1,5-2 мин, рекомендуется проводить, начиная со средней группы



Физминутки подразделяются на:

Упражнения для глаз

Упражнения для
пальцев

(пальчиковая
гимнастика)

Упражнения для
всего тела



Физминутка «Мячики»

Девочки и мальчики прыгают как мячики
Раз, два, три, четыре, пять,
Никому нас не унять.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.



Физминутка «Улыбка»

А теперь все вместе встали
Руки дружно все подняли.
Руки в стороны, вперед,
А теперь наоборот.
Влево-вправо повернулись
И друг другу улыбнулись.
Тихо сели и опять
Будем домик рисовать...
(дело продолжать)



Физминутка для глаз

Часики

Тик-так, тик-так Ходят
часики вот так, Шаг
налево, шаг направо,
Шаг вперед и шаг назад.



Физминутка «Пальчики попляшут»

И пальчики попляшут, и
пальчики попляшут, и
пальчики попляшут у
маленьких ребят,

И пальчики попляшут, и
пальчики попляшут, и
пальчики попляшут, а
мальчики и девочки все
ровненько сидят.



Подвижные игры

это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает физически, умственно, воспитывает нравственно, развивает все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание), воспитывает эстетику, трудовые навыки, большое оздоровительное значение.

А также сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра

Незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

С целью усиления двигательного режима детей необходимо:

- увеличивать количество подвижных игр, проводимых в течение дня;
- проведение подвижных игр до завтрака;
- введение подвижных игр в занятия, где это приемлемо;
- большое внимание уделять разучиванию подвижных игр, оснащению их атрибутами с целью повышения у детей интереса к ним;
- подбор подвижных игр производить с учетом предшествующей деятельности детей.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста.

Подвижные игры

занимают в жизни детей активное место, проводятся ежедневно во время прогулок. Они увеличивают двигательную активность, воспитывают нравственно-волевые качества. Используются творческие, сюжетные и элементарно – спортивные игры.



Подвижные игры с бегом для 2-й младшей группы

«Найди флажок»

«Найди свой цвет»

«Кот и Мыши»

«Поезд»

«Лохматый пес»

«Скворечники»

«Бегите ко мне»

«Птички в гнездышках»



Подвижные игры с бегом для средней группы

«Самолеты»

«Цветные автомобили»

«У медведя во бору»

«Птички и кошка»

«Найди себе пару»

«Лошадка»

«Позвони в погремушку»

«Бездомный заяц»

«Ловишки»



Подвижные игры с бегом для старшей группы

«Ловишки»

«Перебежки»

«Карась и щука»

«Хитрая лиса»

«Мышеловка»

«Парный бег»

«Сделай фигуру»

«Гуси лебеди»



Подвижные игры с бегом для подготовительной группы

«Ловишки» с лентами

«Догони свою пару»

«Коршун и наседка»

«Горелки»

«Чья колонна быстрее
построится»

«Совушка»





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ