

**Формы двигательной
активности
как средство оздоровления
детей**



Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций,
- способствующих укреплению психического здоровья.



Утренняя гимнастика может проводиться в разных формах:

- Традиционный комплекс утренней гимнастики.
- Утренняя гимнастика в игровой форме.
- С использованием полосы препятствий.
- С включением оздоровительных пробежек.



Двигательная разминка.

*Двигательная разминка может состоять
из 3-4 игровых упражнений типа:*

- «Кольцеброс»,
- «Узнай по голосу»,
- «Закажи в лунку шарик»,
- «Удочка»,
- «Бой петухов»,

*а также произвольных движений
детей с использованием
разнообразных физкультурных
пособий.*





Буратино



Буратино потянулся,
(встают на носочки,
поднимают руки
и смотрят на
кончики пальцев)

Вправо-влево потянулся,
вниз-вверх посмотрел
И на место тихо сел.

(не поворачивая голову,
смотрим влево-вправо)



Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков с основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности,
- активности, положительных
- взаимоотношений со сверстниками.



Оздоровительный бег на воздухе.

Оздоровительный бег на воздухе в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.



Гимнастика после дневного сна.

- *разминка в постели и самомассаж;*
- *гимнастика игрового характера;*
- *с использованием тренажеров или спортивного комплекса;*
- *пробежки по массажным дорожкам.*



Занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Основные типы физкультурных занятий:

- традиционное
- тренировочное
- игровое
- сюжетное
- с использованием тренажеров
- по интересам
- тематическое
- комплексное
- контрольно-проверочное



Самостоятельная двигательная деятельность





**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**

