

# ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ



ДОМА И НА  
УЛИЦЕ

# УСЛОВИЯ ПОЛНОЦЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
2. РАЦИОНАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ.
3. ПРЕБЫВАНИЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
4. РЕЖИМ ДНЯ.
5. ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН.
6. ЗДОРОВАЯ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ СРЕДА.
7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА.

# ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1. УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИЖЕНИИ.
2. ЗАКАЛИВАНИЕ.
3. АКТИВИЗАЦИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА.
4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.
5. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ.



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ДЕТСКОМ САДУ

1. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.
2. НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ.
3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ.
4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.



5. ФИЗМИНУТКИ.
6. ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.
7. РАЗВЛЕЧЕНИЯ.
8. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА.
9. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ

## В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА:

1. СОВМЕСТНОЕ КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ, САМОКАТЕ.
2. ИГРЫ С МЯЧОМ.
3. ИГРЫ С ОБРУЧЕМ (КАТАНИЕ ОБРУЧА, МЕТАНИЕ В ОБРУЧ).
4. ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ (ПРЫЖКИ, РЫБАК И РЫБКИ).
5. ДОГОНЯЛКИ, ПЯТНАШКИ, КОШКИ-МЫШКИ И ДР.
6. КЛАССИКИ, РЕЗИНОЧКА.
7. ПОХОДЫ.
8. БЕГ НА СТАДИОНЕ.
9. ЛЕТАЮЩАЯ ТАРЕЛКА И ДР.



# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА



1. «С КОЧКИ НА КОЧКУ».
2. «СБЕГИ С ГОРОЧКИ».
3. «МЕТКИЙ СТРЕЛОК».
4. «ЗАЯЦ И ВОЛК».
5. «ПРОГОНИМ ВОЛКА».
6. КАТАНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.
7. «ПО СЛЕДАМ».
8. КАТАНИЕ НА САНКАХ.
9. КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.
10. СНЕЖКИ.

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ В ДОЖДЛИВУЮ ПОГОДУ

1. ШЛЕПАТЬ ПО ЛУЖАМ (ИЗМЕРИТЬ ГЛУБИНУ, ИЗМЕРИТЬ ШАГАМИ ДИАМЕТР ЛУЖИ, ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛУЖУ)
2. «ЛАБИРИНТ» (МЕЛОМ НАРИСОВАТЬ НА АСФАЛЬТЕ И ПЕРЕДВИГАТЬСЯ).
3. БРОСАНИЕ КАМЕШКОВ В ЛУЖУ.
4. «СОЛНЫШКО И ДОЖДИК».
5. ИГРЫ С МЯЧОМ («СЪЕДОБНОЕ – НЕСЪЕДОБНОЕ И ДР.)
6. «ПТИЧКИ И ДВОРНИК».
7. «ПОПАДИ В ЦЕЛЬ» (МЯЧ НА ВЕСИШКЕ ПРИВЕСАТИ И



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДОМА



1. «ТВИСТЕР».
2. ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.
3. ИГРЫ С МЯЧОМ (БОУЛИНГ, ПОПАДИ В ЦЕЛЬ).
4. «ДОПРЫГНИ ДО ПРЕДМЕТА».

5. «ВЕСЕЛАЯ ДОРОЖКА.
6. «КЛАССИКИ».
7. ЛАБИРИНТ (ИЗ СТУЛЬЕВ И ПОКРЫВАЛА).
8. СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК.








# СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

## Спортивный дневник

### ВЫНОСЛИВОСТЬ

Результат измеряется в секундах	Номер попытки	я	Мама (папа)	Бабушка (дедушка)	Мои друзья
 <p>Удерживаем тело, прогнувшись лежа на животе</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				
 <p>Удерживаем разведенные в сторону руки</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				
 <p>Удерживаться на полусогнутой ноге. Вторая нога вытнута вперед. Вытянутые в стороны руки помогают удерживать равновесие</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				

### БЫСТРОТА

Результат определяется по количеству повторов за 10 секунд	Номер попытки	я	Мама (папа)	Бабушка (дедушка)	Мои друзья
 <p>Посочередная смена положений: лежа — и группировка с фиксацией ладоней на коленях</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				
 <p>Посочередная смена положений: упора-присев и упора-лежа</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				
 <p>Поднимание на носки</p>	Первый результат				
	Второй результат				
	Третий результат				

# БЕЗОПАСНОСТЬ

1. ПОГОДНЫЕ УСЛОВИЯ.
2. ОКРУЖАЮЩИЕ ЛЮДИ.
3. ОКРУЖАЮЩИЕ ПРЕДМЕТЫ.
4. ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА (ЖИВОТНЫЕ, НАСЕКОМЫЕ, КАНАЛИЗАЦИОННЫЕ ЛЮКИ, ОПАСНЫЕ ДЕРЕВЬЯ, БЛИЗОСТЬ ДОРОГИ И ДР.)



*«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА УМНЫМ И РАССУДИТЕЛЬНЫМ, СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ: ПУСТЬ ОН РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ, БЕГАЕТ, КРИЧИТ, ПУСТЬ ОН НАХОДИТСЯ В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ».*