

**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,  
смотрят влево-вправо)



Zor Sokol

## *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!**

