

# 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

