# «ИГРОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ВОЗДУХЕ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФОРМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДОУ»

Одной из важнейших проблем в настоящее время является недостаточная активность детей.

# Проблемой воспитания здорового ребёнка занимались многие ученые и практики

В работах, М.А. Руновой, П.Т. Осокиной, В.А. Шишкиной уделяется внимание составлению оптимального двигательного режима для дошкольников

М.Н. Кузнецова, А.П. Чабовская считают, что в оздоровлении детей определяющую роль играют закаливающие процедуры

# К основным задачам физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ относятся:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- совершенствование физического развития детей;
- формирование у детей двигательных умений и навыков;
- система знаний об организме, роли физических упражнений;
- воспитывать привычки, соблюдать режим дня;
- воспитывать интерес к занятиям спортом.

# Средствами реализации группы оздоровительных задач являются:

- гигиенические факторы;
- социально-бытовые факторы;
- полноценное питание;
- рациональный режим жизни;
- физические упражнения.

Эффективной формой работы являются игровые физкультурные занятия на воздухе

# Выбирая игры для занятий, следует руководствоваться такими требованиями:

- учет возраста и физической подготовленности детей;
- учет дидактических принципов: доступности, систематичности, повторности;
- учет физических нагрузок (*включение всех мышечных групп, включать игры с различными основными движениями*);
- учет интересов детей (*при их желании игры заменять на полюбившиеся*);
- ежедневное использование на прогулке хорошо знакомых игр.