

В дни проведения **физкультурных занятий в зале**, на прогулке организуются **1 подвижная игра и 1-2 физических упражнений**, продолжительностью:

12-15 мин - в средней группе;
15-20 мин - в старшей группе;
20-25 в подготовительной группе.

В другие дни, когда **физкультурные занятия не проводятся**, должны быть организованы **2 подвижные игры и спортивное упражнение или 1 игра и несколько спортивных или игровых упражнений** (из основных видов движений), продолжительностью:

в средней группе - 20-25 мин;
в старших - 25-30 мин,
у детей младшего возраста - 10-15 мин по 2-3 повторения.



В весеннее - летний период подвижные игры и упражнения лучше организовывать в **самом начале прогулки**, что позволит обогатить содержание дальнейшей самостоятельной деятельности детей.

Поздней осенью и зимой, игры и игровые упражнения целесообразно проводить в **конце прогулки**. Это снижает вероятность простудных заболеваний.

Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы!

Уважаемые воспитатели! Помните!

* Дети — это вечный двигатель, прыгатель, бегатель, хвататель, скакатель, толкатель, а еще крепко обниматель и целователь!!!



Изготовила: инструктор по физической культуре – Козьма И.А.

БДОУ г. Омска "Центр развития ребенка - детский сад №21"



Организация работы по развитию основных движений на прогулке



Сентябрь - 2019 год

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым!!!

Жан Жак Руссо

Одно из главных условий формирования здоровья детей - это прогулки. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для их физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ,

кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.



Повышение эффективности подвижных игр может осуществляться в следующих направлениях:

- повышение физической нагрузки на организм ребёнка в игре;
- усложнение содержания игр, широкое использование народных игр, разнообразных эстафет;
- усиление воспитательной роли подвижных игр.

Повышение физической нагрузки во время игр достигается следующими путями:

1. Увеличение расстояния для пробегания, в играх с перебежками на воздухе - 30-40 м.
2. Увеличение продолжительности интенсивности движений в играх с увёртыванием. Продолжительность бега без остановки в играх составляет 35-45сек. - в младших и средних группах, 1-1,5 мин. - в старших.
3. Выбор сразу 2-3 водящих.
4. Оперативный выбор водящих.

Для повышения двигательной активности на прогулке и оздоровительного эффекта, предлагаю ввести во всех группах - ежесдневное проведение дозированного бега. Дозированный бег проводится в начале прогулки, в медленном темпе.

Дети групп раннего возраста, 2-3 года – 2 мин; 3-4 года – 3 мин;

Дети средней группы, 4-5 лет – 4 мин;

Дети старшей группы, 5-6 лет – 4 мин;

Дети подготовительной группы, 6-7 лет – 5 мин.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ _ ЭТО МОДНО!!!

