

**Вариативные формы
занятия физического
воспитания в
«МБДОУ Детский сад № 16»**

Вариативные формы занятия физического воспитания в «МБДОУ Детский сад №16»

1. Физкультурные занятия;
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика;
3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
4. Закаливающие мероприятия; самостоятельная двигательная деятельность детей ; активный отдых
5. Физкультурный досуг;
6. Физкультурные праздники;
7. Дни здоровья.



Цель:

Цель физического воспитания -это воспитание здорового, физически развитого ребенка.



Задача:

**Главная задача
которая стоит перед
физическим
воспитанием это:
-оздоровления,
-обучение,
-воспитание детей.**



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика в ДОУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.



Комплексы утренней гимнастики реализуются в общих принципах:

- **доступность:** упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны;
- **эффективность и польза:** зарядка развивает детей, улучшает их физическое состояние;
- **позитивность:** воспитанники ДООУ выполняют зарядку для хорошего настроения и укрепления здоровья.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- ОРУ применяются для развития мышц рук, плечевого пояса, туловища, темп движения средний, упражнения объединены сюжетом;
- выполняются разнообразные упражнения для ног и мышц брюшного пресса;
- большое внимание уделяется дыханию ребенка, увеличивается амплитуда движений, вводятся упражнения в парах.

ОРУ В ДОУ



Спортивные упражнения в ДОУ

Спортивные упражнения способствуют укреплению основных мышечных групп, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем



Физическая культура на свежем воздухе



Детский фитнес в ДОУ

Детский фитнес в ДОУ – это форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми, интегрирующая элементы хореографии, гимнастики, аэробики.

Детский фитнес предполагает применение разнообразного оборудования, в первую очередь тренажёров и тренировочных устройств. Занятия им не только развивают координацию, гибкость и силовые качества, но и чувство ритма, артистичность, обеспечивают развитие моторики ребенка, правильной осанки.

Фитнес занятия на степ-платформе



Спортивные игры на занятиях физической культурой

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц ребенка, развивают физические качества: силу, ловкость, координацию, быстроту, выносливость и обогащают двигательный опыт ребенка дошкольника.

Спортивные игры ДОУ



Подвижные игры и эстафеты

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, 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.

Эстафета — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Эстафеты — веселые соревнования, которые предоставляют возможность создать хороший командный дух и сотрудничество .

Принимаем активное участие в подвижных играх и эстафетах



Спасибо за внимание!