

**«Основные движения и
упражнения для развития
двигательной активности
дошкольников»**

Консультация для воспитателей

**Инструктор физической культуры
Шураков Ф.Ю.**

«Прыжки на фитболах»

«Ловля оленей»





«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Движение и приобщение к здоровому образу жизни.

- физкультурный центр
(центр спорта и здоровья)
- занятия на свежем воздухе
- разнообразный инвентарь
(в том числе нетрадиционное
оборудование)

ЗАДАЧИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

развитие движений и совершенствование двигательных функций;



достижение необходимой для возраста физической подготовленности;



предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;



воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;



создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Двигательная активность ребенка



организованная и самостоятельная деятельность

Спортивные игры. Младший возраст.

Отработка основных видов движений



СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

Старший возраст.

- элементы футбола, баскетбола, хоккея, тенниса
- бадминтон
- городки
- двенадцать палочек



Физкультурный центр

Младший возраст



Физкультурный центр.

Средний возраст



Старшая и подготовительная группы



Вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.



Примерное наполнение физкультурно-оздоровительного центра

- **Теоретический материал**
 - картотека подвижных игр
 - картотека малоподвижных игр
 - папка по практическому материалу
 - иллюстрированный материал по зимним видам спорта
 - иллюстрированный материал по летним видам спорта
 - демонстрационный материал на спортивный инвентарь
 - картотека физкультминуток
 - настольные спортивные игры
- **Спортивные игры:**
 - бадминтон
 - хоккей
- **Эмблемы, маски для подвижных и малоподвижных игр**

- **Для игр с бросанием, ловлей, метанием:**

- надувной мяч
- кегли
- кольцоброс
- мячи большие, средние, маленькие
- мешочки с песком
- попрыгунчики
- дартс
- корзина для игры с бросанием

- **Для профилактики плоскостопия:**

- доска ребристая
- коврики резиновые с шипами
- дорожка тканевая с пуговицами

- **Для утренней гимнастики**

- ленточки на кольцах
- флажки разноцветные
- султанчики
- гимнастические палки

- **Для центра здоровья**

- ножной массажер (круглый)
- ножной массажер (игольчатый)
- маленький игольчатый ножной массажер
- массажер ручной
- мешочки с разной крупой
- каштаны
- бусы разного размера
- мячи игольчатые
- Эспандер

- **Для игр с прыжками:**

- скакалки
- плоские круги
- обручи
- шнуры

Будьте добрыми, если
захотите;

Будьте мудрыми, если
сможете;

Но здоровыми вы должны
быть всегда.

(Конфуций)