

# СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ

Тема: «Оптимизация процесса развития физических качеств детей в условиях ДОУ»

ПОДГОТОВИЛ:

инструктор по ФЗК

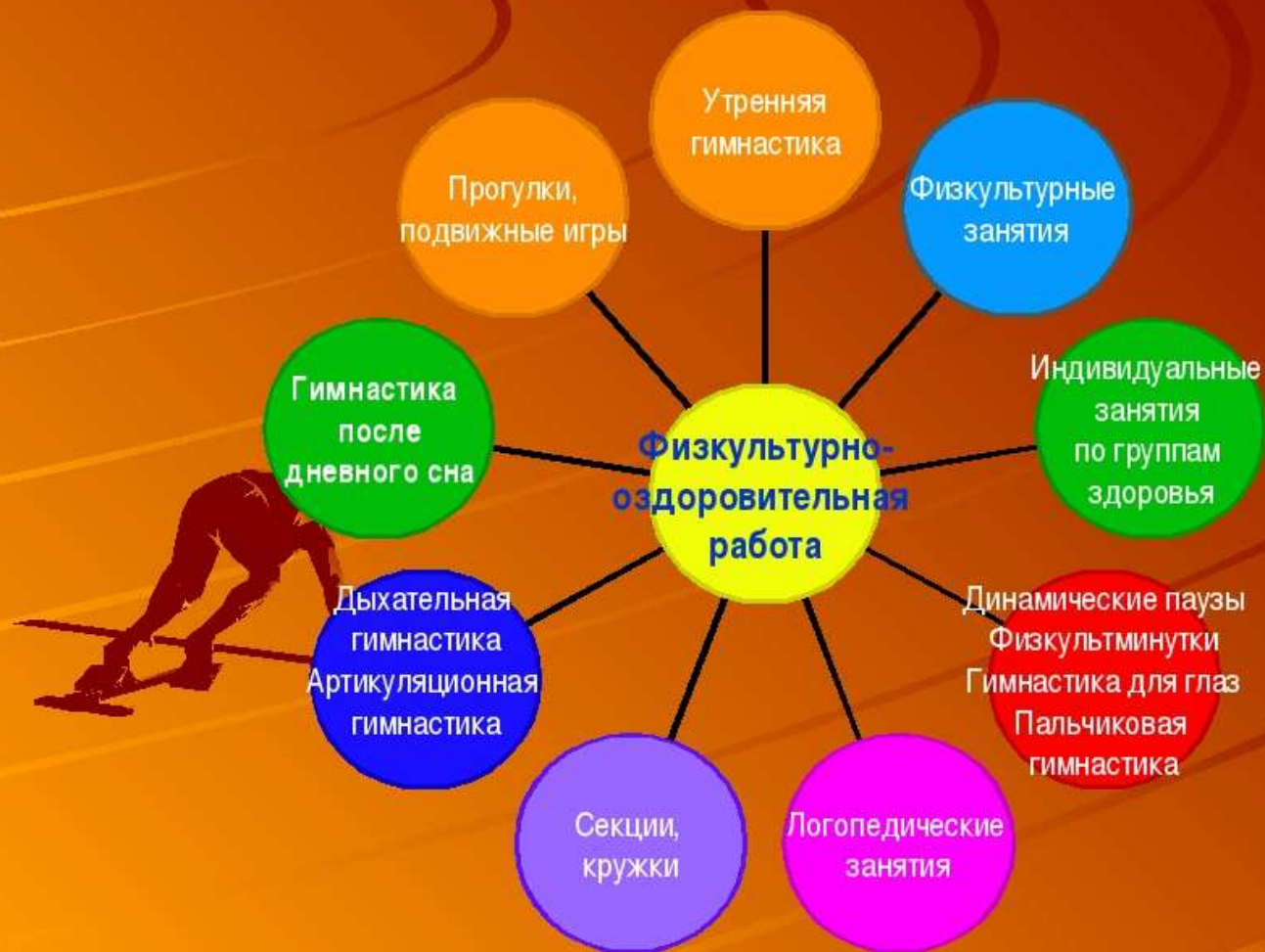
СЕРДЮКОВА МАРИНА ВЛАДИМИРОВНА



***Постановление президента РФ В. Путин  
«О повышении роли физической культуры и  
спорта в формировании здорового образа  
жизни населения»***



# Модель ежедневной системы работы по физическому воспитанию



## **Основные формы физического воспитания в семье**

- 1-совместные занятия утренней гигиенической гимнастики (зарядкой);
- 2- домашние физкультурминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики упражнения на гибкость, осанку и т.д.;
- 3- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- 4-обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- 5- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
- 6-организация выходных дней на природе, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях (катание на коньках, лыжах, лодке, велосипеде, купание и плавание на открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапта, городки и т. п.);
- 7- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- 8- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- 9-обсуждение семьей итогов соревнований (выступление сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх).

## ПОДВИЖНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ НА ПРОГУЛКЕ



Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей. Замечательный врач В.В. Динейка, который создал стройную систему психофизической тренировки, убедительно доказывает целительность радости, смеха, настроя психику на жизнеутверждающий лад.

## ПОДВИЖНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ НА ПРОГУЛКЕ



*Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.*



## ПОДВИЖНО-ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ С ДЕТЬМИ НА ПРОГУЛКЕ



*Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.*

# СМОТР-КОНКУРС «ПАРАД ЗАРЯДОК»





## УЧАСТИЕ МАЛЫШЕЙ В «ПАРАДЕ ЗАРЯДОК»



**« МАЛЕНЬКИЕ ОГОРОДНИКИ »**



**«ЗАРЯДКА СОЛНЫШКО»**



# ВОСПИТАННИКИ СРЕДНИХ ГРУПП НА «ПАРАДЕ ЗАРЯДОК»



**«ОЧЕНЬ МЫ ВЕСЕЛЫЕ-ПОСМОТРИ!»**



**« ПОДУШКИ-НАШИ ПОДРУЖКИ»**

# ВОСПИТАННИКИ СТАРШИХ ГРУПП НА «ПАРАДЕ ЗАРЯДОК»



**«ОЗОРНЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ!»**



**«НА ЗАРЯДКУ, СТАНОВИСЬ!»**



**« ЗАРЯДКА С ШАРИКАМИ»**



**«РОССИЯ, ВПЕРЕД!»**

# БУДУЩИЕ ШКОЛЬНИКИ НА «ПАРАДЕ ЗАРЯДОК»



**«ОЛИМПИЙСКАЯ ДРУЖБА»**



**«ПУТЕШЕСТВИЕ В ДЖУНГЛИ»**



**« ЗЕБРИКИ»**



**«СПОРТИВНАЯ ФАНТАЗИЯ»**

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ В КОМНАТЕ ЗДОРОВЬЯ



# МИНУТКИ БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЯ



# МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ПАУЗА



# НАРОДНО-СПОРТИВНАЯ ИГРА «ГОРОДКИ»

**Городки** широко использовалась в физической подготовке русской армии уже **Петром Первым**.

Великий русский полководец А.В. Суворов говорил так: **«Битою мечу - это глазомер, битую бью - это быстрота, битой выбиваю - это натиск»**. Именно эти качества А.В. Суворов считал главными для воинов. Опыт, накапливаемый ребенком в процессе овладения игрой городки, содержит разнообразные двигательные программы, повышает тем самым возможности ребенка для овладения новыми движениями. В процессе освоения игры городки происходит формирование различных видов координации:

**статической** — корпуса,

**динамической** координации в целом и рук, отчетливости изолированного движения (броска).

Поскольку основным специфическим действием для игры городки является бросок, то на разных этапах его выполнения в этом движении участвуют проприорецепторы мышц и рецепторы осязания.