

Методика проведения динамических часов.

«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель

В нашей жизни существует множество факторов, которые оказывают различное влияние на состояние здоровья детей. Особое место занимает физическое воспитание. От того, насколько ребёнок вовлечён в мир движений, зависит его физическое и умственное развитие, и тем крепче его здоровье.

Динамический «час» – это час движения, час динамики.

Цель: увеличение двигательной активности детей.

Задачи:

- формировать правильную осанку;
- развивать все группы мышц и повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов;
- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, увеличивать запасы двигательных навыков;
- развивать психофизические качества, ловкость, быстроту, координацию движений, ориентировку в пространстве и скоростную реакцию;
- воспитывать умение общаться со сверстниками, проявлять взаимопонимание и сопереживание, воспитывать дух соперничества и чувство товарищества.

По структуре динамический час, как и физкультурное занятие, имеет 3 части:

1. Вводно - подготовительная часть – разминка. Ее назначение – подготовить организм к нагрузкам, которые планируются в основной части, настроить детей на выполнение задания.

В разминку включаются:

- различные виды ходьбы;
- бег в медленном, в среднем темпе и различные виды бега;
- различные виды прыжков;
- имитационные движения;
- упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

Оздоровительную разминку можно заменить игровыми упражнениями и подвижными играми с ходьбой и бегом.

2. Основная часть, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач, и происходит формирование двигательных навыков и воспитание физических качеств:

- игровые упражнения и подвижные игры;

- игровые упражнения, подвижные и спортивные игры;
- спортивные игры и игровые упражнения;
- игровые упражнения, игры-эстафеты;
- игровые упражнения, хороводные игры.

3. Заключительная часть, назначение которой – восстановить пульс и дыхание:

- игры на расслабление;
- игры на внимание;
- игры малой подвижности.

При планировании динамического часа необходимо учитывать требования САНПИН, возрастные особенности детей, соотнести оптимальную физическую нагрузку и эмоциональное состояние ребёнка. Динамические часы должны проводиться во второй половине дня в спортивном или музыкальном зале.

Рекомендованная длительность динамического часа:

2-я младшая группа – 15 мин.

средняя группа – 20 мин.

старшая группа – 25 мин.

подготовительная группа – 30 мин.

Правильная организация динамического часа позволяет без увеличения нагрузки восполнить недостающую двигательную активность, насытить ее разнообразными возможностями, и реализовать главную потребность детей - потребность в движении, благоприятно повлиять на эмоциональное состояние, доставив им радость и удовольствие.

Интернет – источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/06/21/metodicheskaya-razrabotkapodvizhnaya-igra-polosa-prepyatstviy-dlya>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/383059-jestafeta-moj-veselyj-zvonkij-mjach>

https://psv4.userapi.com/s/v1/d/GK0d-N2kD3A8hnkbZwC9aV-XaPfuUzUl3NFyXDFxmXPPOPs-0K3jFjO-QGYhsSlb12US9NX_VrHdtbAmumWvWtYlYFluwmrxuLVqwoUamC_EdVC2/K_K_Utrobina_Zanimatelnaya_fizkultura_v_detskom_sadu_dlya_detey_5-7_let.pdf

<https://www.maam.ru/detskijasad/fizkulturnyi-dosug-dlja-detei-i-roditelei-bumazhnye-yestafety.html>