



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ СОВМЕСТНО С ДЕТЬМИ



Подготовила: Шаяхметова Я.А.





Двигательная активность детей

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является двигательная активность детей. Её основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом должны решаться задачи оздоровления, образования и воспитания.



формы двигательной деятельности детей



- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика;
- Физкультминутки;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- спортивные упражнения.



Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ Игры с мячом:

на прогулке с ребенком можно разучить несложные действия с мячом такие как:

- Отбивание мяча о землю;
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками;
- Бросание мяча в цель;
- Предложить поиграть в футбол, волейбол.





Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ В зимний период полезно с детьми:

- Ходить на лыжах;
- Кататься на коньках;
- Играть в подвижные игры на свежем воздухе.





Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ В летний период полезно с детьми:

- Устраивать прогулки на велосипедах;
- Физические упражнения на свежем воздухе;
- Организовывать различные конкурсы.





Как можно организовать двигательную деятельность детей?

□ В домашних условиях:

- Можно всей семьей поиграть в забавную игру «твистор»;
- Разучить музыкально-ритмические движения;
- Организовывать игры малой подвижности.



Поверьте ваш совместный активный отдых по достоинству оценят дети!!!

