

Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности в УДО

❖ организованная физкультурно-оздоровительная деятельность:

✓ Утренняя гимнастика;

Формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная гимнастика с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-либо сюжета;
- игровые комплексы: 3-4 подвижные игры с разными движениями и разной подвижности;
- использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени).

Типичные недостатки проведения утренней гимнастики: однообразие форм, низкая моторная плотность, отсутствие специальных упражнений на осанку, ориентировку в пространстве, излишняя заорганизованность, однообразие музыкально-ритмического сопровождения.

Обогатить содержание утренней гимнастики можно за счёт включения:

- танцевальных движений;
- хороводов;
- отгадывания «двигательных загадок».

✓ Физкультурные занятия

В каникулярное время преимущество следует отдавать организации деятельности детей на свежем воздухе. Значительную часть времени составляют упражнения интенсивного характера (бег, прыжки), метание (особенно на дальность). Оздоровительный эффект занятий на воздухе потенциально выше, чем в помещении.

Следует привлекать воспитанников к расстановке физкультурного оборудования, убирать используемый физкультурный инвентарь.

Повысить интерес к занятию помогут:

- Выполнение различных имитационных движений (изображать спортсменов, отдельные трудовые действия, повадки животных и т.д);
- Частая смена поз детей, характера движений;
- Возможность проявления творчества;

✓ Индивидуально-дифференцированные занятия с детьми.

✓ Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.

Подвижные игры и физические упражнения на воздухе как форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности проводятся в различных вариантах:

- Подвижные игры разной подвижности с разными движениями;
- Подвижные игры и физические упражнения с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми;
- сюжетные игры («Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и т.д.).
- игры с элементами спортивного ориентирования;

✓ Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц во 2-й младшей группе, 2 раза в месяц в средней и старшей группах).

✓ Физкультурный праздник (4 раза в год в средней и старшей группах).

✓ День здоровья (4 раза в год в средней и старшей группах).

❖ Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Приоритетно в каникулярное время обеспечить максимальное пребывание детей на свежем воздухе, создать условия для проявления двигательного творчества.

❖ Совместная физкультурно-оздоровительная работа УДО и семьи.

Эффективными формами работы с родителями являются:

- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, походы;
- дни открытых дверей, когда родителей приглашают присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, наблюдать организацию закаливающих процедур и т.д.
- передача опыта семейного воспитания: интервью, выставки, конференции;
- комплектование библиотечки по физическому воспитанию в семье.

Также можно организовать в УДО «физкультурные пятницы».

Они помогут детям снять утомляемость, накопившуюся за неделю, улучшить настроение и подготовят воспитанников к предстоящей неделе.

В каникулярное время могут проходить недели здоровья.

Методист Гомельского
городского учебно-методического
кабинета

Е. О. Журова