Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Колосок» п.Гигант Сальского района

***Практикум. Тема: «Двигательная активность, как условие развития основных видов движения и физических качеств дошкольников».***

 *Инструктор по физической культуре Хопрянинова Г.И.*

 2022г.

Практикум. Тема: «Двигательная активность, как условие развития основных видов движения и физических качеств дошкольников».

     В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

       Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.

. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее 50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития. Физические или двигательные качества ребенка включает в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, гибкость.

**Быстрота**- способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время. **Гибкость** – Морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности звеньев или способность выполнять движения с максимальной большой амплитудой**.**

**Ловкость**-это способность правильно и быстро овладевать навыками движения и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с обстановкой **Сила**-способность человека воздействовать на внешние силы или противодействовать им с помощью мышечных напряжений.

**Выносливость**-способность противостоять утомлению в процессе. какой либо деятельности, длительно выполнять мышечную работу без снижения ее мощности.

Таким образом, двигательный режим дошкольника с включающий  в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

**Предлагаю поиграть** в подвижные игры и эстафеты в которых присутствуют физические качества дошкольников.

**Игра на развитие быстроты: «Эстафета по кругу».** Играет несколько команд по2-4человека. Команды становятся спиной в круг. У первого игрока эстафетная палочка(кегля) Первые бегут по кругу, в право отдают палочку второму, второй продолжает бег, а первый становится последним. И так до последнего игрока, пока палочка не окажется у первого игрока.

**Игра на развитие ловкости**. **«За мячом»** Играют две команды. Перед каждой командой стоит игрок. Капитан с мячом он бросает мяч и бежит, первый ловит, бросает, бежит в конец строя. Второй ловит, бросает, бежит.

**Игра на развитие силы.**

**«Круговорот мячей»** Играют две команды. Команды выполняют задания: 1.перекатывать.перебрасывать.

 **«Пирог»** Играющие делятся на две команды. Команды становятся друг против друга. Между ними стоит «пирог». По сигналу первые, стоящие в командах бегут к пирогу. Кто первый прикоснется к пирогу, тот забирает его к себе команду. Побеждает та команда, которая наберет больше игроков.