



Методичні рекомендації щодо створення умов для реалізації потреби дитини в руховій активності

Рухливі ігри - це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення умовної ігрової мети.

Рухливі ігри бувають великої, середньої та малої рухливості.

До сніданку проводять нетривалі ігри середньої або малої рухливості.

На занятті з фізкультури проводять ігри великої рухливості (в основному мають навчальний характер).

На прогулянці - 4-5 рухливих ігор, на початку прогулянки великої рухливості. Влітку до 5-6. Закінчити активні ігри слід за 10-15 хвилин до завершення прогулянки.

Кожен тиждень розучувати нову гру, повторювати протягом місяця 4-6 разів. Плануємо 8-10 рухливих ігор на тиждень.

Молодший дошкільний вік (1 та 2 молодша групи)

III етапи організації рухливих ігор

Вересень – жовтень
Привчати грати групами.
Початок колективних ігор 10-12 дітей

Листопад - квітень
Підвищити рухову активність, привчати пристосовуватись до сезонних змін

Квітень - серпень
Збагачувати рухливий досвід

Тривалість та кількість повторень рухливих ігор

Вікова група	Тривалість	Повтори
1 молодша	5-7 хв.	3-4
2 молодша	6-8 хв.	3-5
Середня	8-10 хв.	3-5
Старша	10-12 хв.	4-6

Ранкова гімнастика

Група	К-ть вправ	Доза	Тривалість бігу		К-ть стрибків	Трив-ть ранкової гімнастики
			Середній	Повільно		
1 мол.	3-4	4-5	15-20	До 50	8-10	4-5
2 мол.	4-5	5-6	20-25	До 1 хв.	12	5-6
Середня	5-6	6-8	25-30	До 1хв. 30 с.	16	6-8
Старша	6-7	8-10	30-35	До 2 хв.	20	8-10

Гімнастика пробудження

Тривалість та дозування вправ такі, як і в ранковій гімнастиці.

Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм дитини.

Фізкультурні хвилинки

Середня група – на 7-9 хвилині
Старша група – на 10-12 хвилині
3-4 вправи, 4-6 повторів
Варто змінювати через 2 тижня

Фізкультурні паузи

Ігри малої та середньої рухливості
Танцювальні вправи
Закінчити за 2-3 хв. до початку заняття
Тривалість 6-10 хвилин

Фізкультурні заняття

Підготовча частина 7-12 хв.
Організувати дітей, зосередити увагу.
Комплекс ЗРВ
Молодші – шикування в коло
Середні – ланки
Старші – перешиковування через центр

Основна частина 12-25 хв.
Навчання та вдосконалення виконання основних рухів
Молодші – 2-3
Середні – 2-3
Старші – 3-5
Повтори 5-8, іноді до 10-16 разів

Заключна частина 1-5 хв.
Поступовий перехід від стану збудження до відносно спокійного