Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка - детский сад №46

Выступление для воспитателей ДОУ

Динамический час,

как форма организации физкультурно–оздоровительной работы в ДОУ

Подготовила и провела воспитатель высшей квалификационной категории

Крошкина Т.А.

Назарьево, 2021

Важнейшим условием всестороннего развития и воспитания является двигательная активность. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они определяют темп и характер нормального функционирования детского организма.

Представляем вашему вниманию одну из форм физкультурно-оздоровительной работы – проведение динамического часа.

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

**Цель:**развитие физических качеств и двигательной активности детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
* Удовлетворять потребность детей в движении.
* Закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки детей в игровой форме.
* Развивать физические качества детей, чувство уверенности в себе, умение согласованно действовать в коллективе.
* Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных климатических условий.

**Структура динамического часа:**

**Оздоровительная разминка:**

Различные виды ходьбы, бег в медленном и среднем темпе, различные виды бега, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

**Оздоровительно – развивающая часть:**

Тренировка определенного вида физических умений, навыков. Развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.

**Заключительная часть:**

Игры на расслабление, на внимание, игры малой подвижности.

Динамический час организуется воспитателем в соответствии с перспективным планом. В зависимости от погодных условий, времени года, места проведения, поставленных задач, можно рекомендовать несколько вариантов построения динамического часа.

**Варианты построения динамического часа:**

* **Игровые упражнения и подвижные игры.**
* **Игровые упражнения, подвижные игры и спортивные игры.**
* **Спортивные игры и игровые упражнения.**
* **Игровые упражнения, игры – эстафеты.**
* **Игровые упражнения, хороводные игры.**

При планировании динамических часов в детском саду основной упор делается на основной вид детской деятельности – игру. Потому что именно подвижная игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и, самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей, доставляя им радость и удовольствие.

Таким образом, внедрение динамического часа дает возможность, без увеличения нагрузки дать детям насыщенную разнообразными возможностями двигательную деятельность, что позволяет реализовать главную их потребность – потребность в движении.

Третий дополнительный час физкультурного занятия – динамический час – который организуется воспитателем на дневной прогулке или в помещении спортивного (музыкального) зала в зависимости от времени года, погодных условий. Его длительность составляет 25 – 30 минут в группах старшего возраста, 18-20 мин. в группах младшего и среднего возраста. Если динамический час проводится в помещении, то помещение должно быть хорошо проветрено, с соблюдением температурного режима, в зале должна быть произведена влажная уборка, дети одеты в облегченную одежду и соответствующую обувь.

**Список используемой литературы:**

* Инновационные процессы в ДОУ компенсирующего вида; Детство-Пресс, 2011. – 128 c.
* Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»; Учитель, 2006. – 152 c.
* Бочарова Н. И. Физическая культура дошкольника в ДОУ; Центр педагогического образования, 2007. – 176 c.