«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ЕКАТЕРИНИНСКОЕ,

ФИЛИАЛ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ***

***ДИНАМИЧЕСКИЙ ЧАС В ДЕТСКОМ САДУ, ФОРМЫ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ***

******

*с. Екатерининское*

2020г.

Динамический час в детском саду, формы его проведения

**Основные задачи:**

-обеспечение необходимого объема двигательной активности;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- **формирование** осознанного отношения и интереса к занятиям физической культурой, в т. ч. и самостоятельным.

Важнейшим **условием  проведения и эффективности динамического** часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.

В практике работы используются разнообразные виды и **формы проведения динамического час**:

-подвижные игры с разной интенсивностью;

-игры-эстафеты;

-сюжетные двигательные задания;

-командные спортивные игры;

-самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах.

По структуре **динамический час такой же**, как и физкультурное занятие, имеет 3 части:

* вводную,
* основную и
* заключительную.

По длительности в соответствии с возрастом детей:

в младшей группе-15-20 мин,

в средней -20 мин,

в старшей -25 мин,

и в подготовительной -30-35 мин.

От занятия по физкультуре **динамический час отличается тем**, что не имеет обучающих задач.

В 1 части – подготовка организма к предстоящей нагрузке, небольшая разминка: разные виды ходьбы, разминка для рук, ног, легкий бег.

Во 2 части выполнение различных упражнений: это может быть комплекс ОРУ, спортивной направленности, ритмическая гимнастика, упражнения на растягивание мышц и т. д.

Далее дети могут выбрать для себя спортивные пособия, и выполнять с ними различные движения. Можно предложить детям карточки, где показано какое-либо пособие и с чем сегодня можно играть и заниматься.

Если **динамический** час состоит из подвижных игр, то в начале можно проговорить в какие игры будем играть или в какие игры дети хотят поиграть.

Игры подбираются знакомые детям, разнообразные по интенсивности, начиная с более спокойной, постепенно увеличивая степень подвижности.

В младшей и средней группах **проводятся сюжетные динамические часы**: *«Путешествие на поезде»*, *«Поиграем»* (по стих. И. Токмаковой), *«Мишка-Топтыжка»*.

В старших группах - с использованием упражнений ритмической гимнастики, подвижных игр, игр-эстафет. Дети разучивают много комплексов ритмической гимнастики: *«Солнышко лучистое»*, *«Вместе весело шагать»*, *«Танцуем сидя»*,*«Чимби-римби»*, *«Хула-хуп».*

С большим удовольствием дети занимаются на *«велосипедах-тренажерах»*, прыгают на больших гимнастических мячах (хопах), учатся прыгать через вращающийся канат. В подготовительной группе детей знакомят с игрой *«резиночка»* - прыжки через натянутую резинку.

При **проведении динамического** часа используются разнообразные движения и упражнения.