

Памятка для воспитателей

Организация и проведение часа двигательной активности (ЧДА)

ЧДА состоит из 4 частей

1 часть- вводная или разминка

Она может состоять из игровых упражнений с бегом, прыжками, ходьбой.

Можно в неё включать и общеразвивающие упражнения, танцевальные движения под музыку.

Затем проводится 1-2 подвижные игры

2 часть- основная

Это организованная деятельность детей. Она может состоять из 4-5 игр - эстафет, игр - аттракционов, игр - забав. Они должны быть подобраны так, чтобы в них присутствовал и бег, и прыжки, и метание, т.е. все виды движений

3 часть – самостоятельная деятельность детей

Детям предлагается разнообразный спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, кегли, мешочки с песком для метания.

4 часть - заключительная

В конце ЧДА проводятся малоподвижные игры, выполняются упражнения на дыхание, на расслабление мышц, на профилактику плоскостопия.

Затем подводится итог.

Целесообразно использовать ЧДА с играми и упражнениями на развитие навыков по подготовке к обучению спортивным играм: настольному теннису, городкам, бадминтону, баскетболу

Методика проведения: ЧДА проводится во время прогулок, в ненастную погоду - в помещении.

Особенностью методики проведения ЧДА является то, что он проводится в свободной обстановке и носит игровой характер.

ЧДА проводится со 2 младшей группы

**ЧДА – это источник бодрости, радостного настроения,
хорошего самочувствия, прилива энергии и сил.**