

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №277»

**«Динамический час
как инновационная форма в обучении детей спортивным играм и
упражнениям на свежем воздухе во время летне-оздоровительной
работы»**

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Полякова Виктория Ришадовна

г. Барнаул
2023 г.

Цель динамического часа: Совершенствовать двигательную деятельность детей на основе **формирования** потребности в движениях.

Задачи:

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц
- Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов
- Удовлетворять потребность детей в движении

Образовательные:

- Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям
- Увеличить запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта
- Развивать психофизические качества ориентировку в пространстве, скоростную реакцию
- Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к двигательной активности
- Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания
- Воспитывать дух соперничества и чувство товарищества

Методы решения поставленных задач:

- Метод строго регламентированного упражнения
- Метод круговой тренировки
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Наглядный метод

Режим проведения динамического часа:

Организуется и проводится 2 раза в неделю, в часы дневной прогулки в летний период, с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Его длительность 25 – 30 минут.

Формы организации детей при проведении динамического часа - фронтальные, групповые.

Структура динамического часа

Динамический час состоит из трех частей, каждая из которых может варьироваться в зависимости от поставленных задач на конкретное занятие.

1 часть - Вводно – подготовительная

Даются задания для разогрева основных групп мышц и подготовки организма к дальнейшему выполнению упражнений (разные виды ходьбы и бега, игры малой и средней подвижности).

2 часть - Основная

Разучивание элементарных спортивных упражнений, закрепление правил игр, профилактика травматизма (упражнения с мячом, с воланом и т.д.)

3 часть - Заключительная

Проводятся подвижные игры на закрепление ранее разученных упражнений, на развитие реакции на сигнал, на развитие внимания. Поводятся игры с элементами спорта и спортивных упражнений.

Разработаны и составлены тематический и перспективный планы

Тематический план динамического часа

План составлен на год с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В плане указывается месяц и тема спортивной игры. На ознакомление детей с одной темой спортивной игры или спортивного упражнения отводится месяц. Ознакомительные занятия проводятся в начале месяца. Педагог знакомит детей с историей спортивных игр и упражнений, элементарными правилами спортивных игр, с тем как избежать травматизма.

Тематический план динамического часа в старшей группе

Месяц	Название темы
Июнь	Футбол
Июль	Баскетбол
Август	Бадминтон

Перспективный план по обучению детей элементарным спортивным упражнениям

Перспективный план представляет собой поэтапное изучение темы (в неделю по два занятия). Обучение проходит по принципу - от простого к сложному.

Перспективный план по обучению детей старшей группы элементарным спортивным упражнениям (июнь, тема «Футбол»)

Неделя	1 часть	2 часть	3 часть
1	Бег и ходьба со сменой направления, «змейка»	<ul style="list-style-type: none">- Перебрасывание мяча друг другу- Касание носком мяча, лежащего неподвижно.- Останавливать мяч внутренней стороной стопы.	«Горячая картошка»
2	Бег с ускорением, бег приставным шагом	<ul style="list-style-type: none">- Прыжки на месте- Прыжки через предметы- Имитационные удары по мячу внутренней стороной стопы	«Охотники и зайцы» «Передай мяч»
3	Ходьба и бег с остановкой по сигналу, с различной постановкой рук	<ul style="list-style-type: none">- Пролезание в обруч прямо- Упражнения на координационной лестнице: на двух ногах, на одной ноге- Ведение мяча между ориентирами	«Перелет птиц» Эстафета «Пингвины»
4	Ходьба и бег с мячом	<ul style="list-style-type: none">- Касание носком мяча, лежащего неподвижно.- Ведение мяча между ориентирами.- Удары в ворота мяча внутренней, затем внешней стороной стопы	«Чей мяч дальше» Эстафета «Дорожка препятствия»

Перспективный план по обучению детей старшей группы элементарным спортивным упражнениям (июль, тема «Баскетбол»)

Неделя	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба Бег с ускорением, бег змейкой,	- Бросание мяча вверх и ловля двумя (одной) руками. - Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками. - Перебрасывание мяча в парах от груди.	«Сделай фигуру»
2	Ходьба Бег с подскоками, боковой галоп	- Бросание мяча вверх с хлопком. - Бросание мяча из-за головы вдаль. - Передача мяча по кругу вправо, влево (произвольным способом)	«У кого меньше мячей» «Обгони мяч»
3	Ходьба Челночный бег, бег с захлестом голени	- Бросание мяча вниз перед собой и ловля его двумя руками. - Отбивание мяча на месте правой (левой) рукой - Ведение мяча по прямой одной или двумя руками.	«Мяч в корзину» «Подбрось выше и поймай»
4	Ходьба Бег с ускорением, бег с прямыми ногами вперед	- Перебрасывание мяча в парах через удар мяча об пол - Ведение мяча вокруг себя - Ведение мяча по прямой только одной рукой правой (левой)	«Сделай как мяч» «Займи свободный круг»

Перспективный план по обучению детей старшей группы элементарным спортивным упражнениям (август, тема «Бадминтон, теннис»)

Неделя	1 часть	2 часть	3 часть
1	Ходьба Бег с ускорением, бег змейкой,	- Вытянуть руки вперед, переложить волан (мяч) из одной руки в другую. - Подбросить волан (мяч) вверх и поймать его обеими руками. - Учиться правильно держать ракетку правой и левой рукой.	«Горячая картошка с мячом» «Попади воланом (мячом) в круг (обруч)»
2	Ходьба Бег с подскоками, боковой галоп	- Подбросить волан (мяч) вверх, хлопнуть в ладоши и поймать волан (мяч) обеими руками. - Имитация движений ракеткой без волана. - Отбивание волана (мяча) ракеткой вверх.	«Попади в корзину» «Кто дальше бросит волан (мяч)»
3	Ходьба Бег в парах, бег с захлестом голени	- Инструктор подбрасывает волан (мяч) рукой, ребенок отбивает ракеткой. - Отбивание волана (мяча) ракеткой вверх. - Дети в парах перебрасывают волан (мяч) друг другу без ракетки.	«Кто выше подбросит волан (мяч)» Эстафета «Волан (мяч) на ракетке» (прямо)
4	Ходьба Бег с ускорением, бег с прямыми ногами вперед	- Закрепление правильно держать ракетку правой и левой рукой. - Инструктор подбрасывает волан (мяч) рукой, ребенок отбивает ракеткой. - Подбросить волан (мяч) вверх, хлопнуть в ладоши и поймать волан (мяч) обеими руками.	Эстафета «Мяч над головой» Эстафета «Волан (мяч) на ракетке» змейкой

Ожидаемые результаты:

Футбол, баскетбол

Дети могут работать в команде, оценивая свои действия и действия игроков по команде. Развивается быстрота и точность реакции, ловкость, глазомер выносливость, умение побеждать и с честью проигрывать.

Профилактика сколиоза и плоскостопия.

Бадминтон

Развиваются такие качества, как: быстрота, реакция, ловкость, координация движений, прыгучесть, улучшается работа сердечнососудистой и дыхательной систем. Совершенствуется самообладание, умение сосредоточиться.

Литература:

Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»

Гришин В.Г «Серсо в детском саду», «Игры с мячом и ракеткой»

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения»

Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания»