



«Средства и методы  
физкультурно-  
оздоровительных занятий с  
детьми младшего школьного  
возраста.»

Составлено: Кляузовой В.Ю.

- Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека.



**Физкультурно-оздоровительная деятельность (ФОД)** - многофакторная система реализации природных способностей и адаптационных возможностей организма ребенка на основе активизации целенаправленной мышечной деятельности. Задачами ФОД в режиме образовательной деятельности любых учреждений образования являются:

**Задачи :**

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение работоспособности,
- воспитание основных двигательных, волевых качеств и формирование необходимых навыков и умений,
- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.



# Средствами и методами физического воспитания и физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста являются:

- Фронтальный метод
- Метод индивидуальных занятий
- Метод дополнительных упражнений
- Метод станционных занятий
- Круговой метод занятий.



# Средства и методы физического воспитания



- Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой
- Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) или зарядка до урока .
- Физкультминутки или физкультпаузы
- Гимнастика перед сном.
- Закаливание
- Воздушные ванны.



*Физкультурно-оздоровительная работа* с учащимися в начальных школах, особенно в школах полного дня, приобретает важное значение в связи с вовлечением школьников в организованную двигательную оздоровительную деятельность. Она может включать подвижные и спортивные игры, несложные спортивные упражнения, занятия со спортивным инвентарем, на специально оборудованных площадках, прогулки на свежем воздухе и т. д.



Движение – жизнь!

mp3dot.ru

