**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.

Пот 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 проводили 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 разучили 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, научились прыгать через вращающийся канат. В подготовительной группе детей познакомила с игрой «резиночка» -прыжки через натянутую резинку.

При проведении динамического часа используются разнообразные движения и упражнения.