

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 47 Х. ПРИКУБАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 47
_____ Г.У. Орёл

Модель двигательного режима в дошкольном образовательном учреждении.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленная и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Параметры двигательной активности	Требования к содержанию двигательной активности
Рациональное сочетание разных видов занятий	Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение. Рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. При этом необходимо обеспечить не только выполнение режима по времени, но и по объему и интенсивности двигательной активности. Основной резерв для достижения такого уровня двигательной активности в организованных формах занятий по физической культуре (учебных, оздоровительных, лечебно-коррекционных и др.) и использование рационального педагогического воздействия, учитывающего особенности

	каждого ребенка (состояние здоровья, физическое развитие, уровень развития моторики)
Утренняя гимнастика, гимнастика после сна, прогулки, подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе.	Выполняют организационно-оздоровительные задачи
Физкультминутка, двигательная разминка	Снимает утомление у детей и повышает умственную работоспособность.
Учебные занятия, неделя здоровья, физкультурный досуг, спортивный праздник	Дети приобретают необходимые навыки, умения и знания. Это формы активного отдыха. Их содержание направлено на активизацию двигательной активности детей при рациональном сочетании ее с отдыхом, развитие интереса к разным видам игр и управлений, на укрепление детского коллектива.
Индивидуальная и дифференцированная работа	Предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности	С помощью разных педагогических приемов можно добиться постепенного малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА (двигательной активности) с активной на более спокойную деятельность. Индивидуальную работу с детьми, отстающими в отдельных видах движений, целесообразно проводить во время прогулки. Содержание такой работы должно включать разнообразные двигательные задания, можно предлагать детям в виде игровых упражнений, которые подбираются с учетом уровня ДА детей. Так, детям с высокой ДА – на развитие быстроты и скорости движений, на быстрое переключение с одного движения на другое. К детям со средним уровнем ДА предъявляются более высокие требования к качеству выполнения задания.
Работа с родителями	Родителей необходимо познакомить с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировать о состоянии здоровья и физическом развитии, а также об уровне двигательной подготовленности их ребенка, привлекать родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. В двигательном режиме старших дошкольников следует предусмотреть совместную физкультурно-оздоровительную работу детского сада и семьи.

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ

№ п/п	Виды занятий и форма двигательной активности	I смешанная гр. (мин.)	II смешанная гр. (мин.)	III смешанная гр. (ми.)	Особенности организации
1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов					
1.1	утренняя гимнастика	5	8	8-10	Ежедневно в группе, на воздухе.
1.2	двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	10	10	ежедневно
1.3	физультминутка (до 3-х мин.)	1,5-2	2	3	Ежедневно по необходимости от вида содержания занятия.
1.4	подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	15-20	25-30	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулках	5	5-8	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физические упражнения (бодрящая гимнастика, тропа здоровья)	5	8	10	Ежедневно после дневного сна
1.7	Оздоровительная гимнастика (зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)	2-3	3-5	3-5	Ежедневно в течение дня
1.8	оздоровительный бег	-	3-5	3-5	2 р/неделю в утреннюю прогулку
1.9	оздоровительная ходьба	5	20	25	2р/неделю в утреннюю прогулку
1.10	индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8	10	15	Ежедневно во время прогулок
2. организованная двигательная деятельность по физической культуре:					
2.1	занятия:				
	физкультурные	10	15-20	25-30	2р/неделю
	музыкальные	10	15-20	25-30	2р/неделю
3. самостоятельная двигательная деятельность					

3.1	самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. физкультурно-оздоровительная деятельность					
4.1	неделя здоровья	-			2р/год
4.2	дни здоровья	-			1р/месяц
4.3	физкультурный досуг	-	20-25	25-30	1р/квартал 1р/месяц в
4.4	физкультурный спортивный праздник	-	-	50	2р/год в сп. Зале или на свежем воздухе
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ с семьей					
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ				Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. Потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.