

## Двигательный режим в ДОУ по ФГОС.

### Литература:

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт. Ссылка: <http://standart.edu.ru/>
2. Хухлаева В.Д. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» М. 1984.
3. Никитина, С. В. «О разумной организации жизни и деятельности детей в детском саду в свете современных требований». М.,2013.
4. Журнал «Современное дошкольное образование. Теория и практика». 6 (38)/2011г.

### План:

1. Понятие двигательная активность, сущность и значимость в практике ДОУ.
2. Двигательный режим, понятие, модель.

### Задание для студентов:

Составить модель двигательного режима для своей возрастной группы.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, **двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

**Двигательная активность**- это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребёнком в течении дня.

Сущность и значимость двигательной активности для детей:

- развитие нервной системы, психики, интеллекта;
- опорно-двигательного аппарата, основных движений, физических качеств;
- формирование личностных качеств;
- здоровье, психолого-эмоциональное состояние.

Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от правильно составленного рационального двигательного

режима, подбора физических упражнений и закаляющих мероприятий, с учетом физиологических особенностей, возрастных возможностей детей дошкольного возраста не все упражнения допустимы к использованию в ДОУ.

В соответствии с нововведениями в детских садах введен двигательный режим в ДОУ по ФГОС. Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей, т.е это различные физкультурные мероприятия, проводимые в ДОУ.

Организовать двигательный режим в детском саду не так уж просто. Данный режим должен соответствовать всем современным требованиям и стандартам.

Существует определенная модель двигательного режима в ДОУ, которая включает в себя:

1. Утренняя гимнастика. Занятия утренней гимнастикой составляют примерно 10-15 минут. В комплекс упражнений не должно входить ничего особенного, упражнения должны быть легки в выполнении.
2. Во время перерыва между занятиями тоже должна быть физкультпауза - разминка. Подобные упражнения должны проходить ежедневно.
3. Физкультминутка.
4. Прогулка на свежем воздухе, включающая в себя подвижные игры на природе.
5. Игры, в процессе которых ребенок развивается физически.
6. Гимнастика после дневного сна.
7. Прогулки пешком.
8. Самостоятельная двигательная деятельность и т. д.

Развитие активной двигательной деятельности дошкольников необходимо, потому что именно в детсадовском возрасте у ребенка формируются принципы и привычки, а также сила воли и выдержка. Конечно не стоит переутомлять детей физическими нагрузками, прогулками и пробежками, но минимальное количество времени в день нужно обязательно посвящать именно этому виду работы над собой и своим телом. Также развитие двигательной активности дошкольников способствует нормальному

развитию и росту их внутренних органов. Например, если не заставлять ребенка заниматься физическими упражнениями, то вы ставите ребенка в группу риска людей с ожирением и т. д.

Основные требования образовательного стандарта заключаются в том, чтобы привить ребенку желание заниматься своим телом и работать над собой. Для правильной организации и проведения подобных занятий необходимо составлять план работы или план мероприятий. Данный документ должен быть у каждого воспитателя, и он должен быть вложен во всю документацию, касающуюся вашей группы

### **Нормативы двигательной активности детей**

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготов. к школе группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки, походы			1 час 1 раз/квартал	1,5 часа 1 раз/квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно