

Модель режима двигательной активности.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние организация двигательного режима в течение дня. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формирование всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

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 ее рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно образовательных и воспитательных мероприятий, осуществляемых под руководством педагога и представляющих 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.

Модель режима двигательной активности детей в ГБДОУ НАО "ЦРР - ДС "Умка"

Виды занятий и форма двигательной активности	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Особенности организации	
1. Физкультурно - оздоровительные занятия							
1.1	Утренняя гимнастика	4-5 мин.	5-6 мин.	6-7 мин.	7-8 мин.	8-10 мин.	Ежедневно в спортивном, музыкальном залах, в группе и на улице
1.2	Двигательная разминка во	5-7 мин.	5-8 мин.	6-8 мин.	6-9 мин.	6-9 мин.	ежедневно

	время перерыва между занятиями						
1.3	Физкульт. минутка (динамическая пауза)	1,5-2 мин.	1,5-2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-8 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	5-6 мин.	5-8 мин.	5-8 мин.	12-15 мин.	12-15 мин.	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физические упражнения после дневного сна (бодрящая гимнастика) в сочетании с контрастными воздушными ваннами и закаливанием	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно
2. Учебные занятия							
2.1	По физической культуре	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 3-7 лет (до 15°C) В непогоду - в спорт/зале
3. Совместная и самостоятельная деятельность							
3.1	Совместная деятельность в спортивном центре	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	1 раз в две недели
3.2	Самостоятельная деятельность	Продолжительность зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей					1 раз в 2 недели

	в спортивном центре						
3.2	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей					на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1	День Туристенка (традиция)	-	-				1 раз в год
4.2	Неделя здоровья (традиция)						1 раз в год
4.3	Физкультурные досуги и праздники	10-15 мин.	20 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.	1 раз в квартал во второй половине дня
4.4	Проекты, акции, флешмобы физкультурно-оздоровительной направленности						В рамках годового плана учреждения
4.5	Динамический час	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	1 раз в неделю
5. Дополнительные виды занятий							
5.1	Кружковая работа		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	По желанию детей и их родителей (законных представителей) воспитанников 1 раз в неделю
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи							
6.1	Участие родителей (законных представителей) воспитанников в физкультурно	-					Во время подготовки и проведения физкультурных досугов и праздников, тематических недель и проектов,

	- оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ и за его пределами			акций, спортивных соревнований.
--	---	--	--	---------------------------------