

**Двигательный режим детей
младшего дошкольного возраста в течение дня**

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1 – 1,5 часа Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -15 мин
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 15 мин
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: -Неделя здоровья -Зимние каникулы -Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) -спортивные секции -танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
14.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа д/с и семьи: -Домашнее задание -Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении -Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада -Привлечение родителей к оформлению спортивно - развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

**Двигательный режим детей
среднего дошкольного возраста в течение дня**

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность - 8 – 10 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность - 3-5 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Прогулка: - дневная - вечерняя	Ежедневно, длительность – 1,5 - 2 часа Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 3 - 5 мин
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность -20 мин
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность - 20 мин
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: -Неделя здоровья -Зимние каникулы -Физкультурный досуг	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 1 раз в месяц, длительность - 25 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) -спортивные секции -танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 25-30 мин.
	Совместная физкультурно - оздоровительная работа д/с и семьи: -Домашнее задание -Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении -Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада -Привлечение родителей к оформлению спортивно - развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста в течение дня

№ п/п	Формы двигательной активности	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, Длительность – 10 – 12 мин.
2.	Подвижные игры перед занятиями статического характера	Ежедневно в течение 7-10 мин.
3.	Физкультминутка в сочетании со зрительными упражнениями	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, длительность – 5 – 7 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами, подобранными с учетом уровней ДА детей, длительность - 25-30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность - 12-15 мин.
6.	Дневная прогулка: -походы в лес, парк -целевая экскурсия -вечерняя прогулка	Ежедневно, длительность – 1,5 – 2 часа 1 раз в квартал 1 раз в месяц Ежедневно (в осенне - весенний период), длительность – 1 – 1,5 часа
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	Логоритмическая гимнастика	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, длительность – 5 - 7 мин
9.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю (2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе), длительность в старшей группе - 25 мин., подготовительной – 30 мин
10.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю, длительность в старшей группе - 25 мин., подготовительной – 30 мин
11.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя в зале и на воздухе, продолжительность её зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
12.	Активный отдых: -Неделя здоровья -Зимние каникулы -Неделя безопасности -Физкультурный досуг -Физкультурные праздники на открытом воздухе Игры-соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	Осенние каникулы (первая декада ноября) Первая половина января- месяца 3 декада марта - месяца 1 раз в месяц, длительность – 35 – 40 мин. 2 раза в год, длительность 45 – 50 мин. 1 – 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность не более 50 мин.
13.	Дополнительные занятия: (вне ДОУ) -спортивные секции -танцевальные кружки	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю, длительность 35 - 40 мин.
14.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа д/с и семьи: -Домашнее задание -Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении -Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада -Привлечение родителей к оформлению спортивно -развивающей среды в группах	Определяется воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещения открытых занятий Изготовление нестандартного оборудования и пособий по физическому воспитанию

Двигательная активность на прогулке в зимний период

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении.

Особенно низкие показатели двигательной активности характерны для прогулок в зимний период, это объясняется причинами объективного и субъективного характера:

Объективные причины:

- В результате снижения государственного финансирования сократилось количество оборудования для спортивных игр и упражнений на улице (лыжи, санки, коньки и т.д.).
- Теплая одежда не способствует разнообразию двигательного содержания прогулки.

Субъективной причиной является то, что воспитатели чаще всего не стремятся проявлять изобретательность в подборе и комбинации упражнений, т.к. это требует затрат личного времени.

Наиболее естественным, недорогим и достаточно эффективным путем повышения двигательной активности детей на зимней прогулке это использование упражнений и игр на санках. Преимущество этих видов спортивных упражнений заключается в комплексном воздействии на организм, большой интенсивности и эмоциональной двигательной активности, а так же возможности развития творческих способностей и воспитания самостоятельности.

Организация условий для обучения катанию на санках предусматривает подготовку оборудования, строительство горок и др. в зависимости от возраста детей конструкция санок различная. Так же можно пользоваться санками – ледянками. Для скатывания на санках используются различные горки: деревянные, горки – петли, морская звезда (для массового катания), тоннели, земляные горки, снежные горки. Если в ДОО нет возможности построить горку, то все задания выполняются на снежной дорожке как индивидуальные, так и коллективные соревнования, эстафеты. Продуктивное проведение игр и упражнений предполагает их вариативность. Например: «Кто дальше уедет», «На вершину», «Санная путаница», «Хоровод с санками». Педагогу необходимо учитывать физические возможности детей.

Организация активной деятельности по обучению детей катанию на санках, педагог должен опираться на следующие принципы:

- чередование коллективных и индивидуальных форм работ;
- выполнение заданий разной интенсивности;
- включение различных основных движений.

Для зимних забав необходимы следующие условия:

- в деятельности должны принимать участие все дети;
- не должны предлагаться игры, в которой нужно долго и интенсивно бегать;
- в игре не должно быть трудно выполняемых движений;
- игры со снегом следует проводить в теплую погоду;
- для игр со снегом должны быть непромокаемые варежки;
- зимние забавы и развлечения проводятся на площадке с утрамбованным снегом.

Дети учатся взаимодействовать с природой и приспосабливаться к условиям зимы. Я сегодня более подробно остановилась на спортивных упражнениях и играх с санками, но также не нужно забывать другие зимние забавы: лыжи, спортивные игры: хоккей, обязательно используйте постройки из снега – горки, ледяные дорожки, валы, лыжные трассы и т.д. Все это поможет обеспечить высокую двигательную активность на прогулке в зимний период.

Показатели двигательной активности

1. Объем двигательной активности - количество движений за пребывание ребенка в детском саду примерно 9 часов.
 - с 1 года до 3 лет – от 5 до 7 тысяч шагов
 - 4 года – 11 тысяч движений в день
 - 5 лет – 13 тысяч движений в день
 - 6 лет – 14, 5 тысяч движений в день
 - 7 лет – 16,5 тысяч движений в день.
2. Продолжительность двигательной активности, время в течение которой ребенок находится в движении – 9 часов.
 - с 1 года до 3 лет – от 70 до 120 мин.
 - 4 года – 240 мин. в день
 - 5 лет – 250 мин. в день
 - 6 лет – 250 мин. в день
 - 7 лет – 290 мин. в день
3. Интенсивность двигательной активности, количество движений, которые ребенок совершает в 1 минуту:
 - с 1 года до 3 лет – 29 движений
 - 4 года – 46 движений
 - 5 лет – 52 движения
 - 6 лет – 52 движения
 - 7 лет – 29057 движений

Повышение двигательной активности в условиях образовательного учреждения

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа, в неделю – 5-6 часов. Такую активность можно обеспечивать следующими мероприятиями:

- утренняя гимнастика (6-10 мин.)
- закаливающие процедуры (5 мин.)
- три физкультурных занятия в неделю (15-30 мин.)
- физкультурный досуг два раза в месяц (15-30 мин.)
- подвижные игры в течение дня (20-30 мин.)
- спортивные игры на прогулках (20-30 мин.)
- пробежки наперегонки, на время, на расстояние (10-30 мин.)
- экскурсии (15-30 мин.)
- хозяйственно-бытовой труд, поручения: групповые и индивидуальные (10-30 мин.)
- использование физкультурного оборудования на участке (15-30 мин.)
- игры-пантомимы между занятиями: «Утренняя гимнастика», «Умывание», «Одевание», «Игры со снегом» и т.д. (10 мин.)
- творческие подвижные игры, объединенные одной темой.

Необходимо тренировать и совершенствовать у детей общую выносливость как наиболее ценное оздоровительное качество, не допуская при этом чрезмерных напряжений. При увлечении игрой, в эстафетных упражнениях, соревнованиях под влиянием эмоционального возбуждения ребенок мобилизует свои возможности, проявляя и демонстрируя высокие показатели выносливости и силы. Такое напряжение может отрицательно воздействовать на состояние организма (особенно на сердечнососудистую систему), поэтому физическую нагрузку необходимо дозировать, контролировать внешние и внутренние проявления (испарина, покраснения лица, пульс, который дает представление о частоте, силе и ритме сердечных ударов).

Нормальная частота сердечных сокращений у детей младшего дошкольного возраста (2-4 года) – 90-120 ударов в минуту, детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) – 80-110 ударов, во время бега. Прыжков – до 150-200 ударов в минуту.

Вместе с тем ежедневные занятия физической культурой в проветриваемом помещении и на открытом воздухе, частая смена упражнений при многократной повторяемости дают возможность постепенного увеличения нагрузки и полезной тренировки всех систем организма.

Активный отдых

Физкультурно-спортивный праздник одна из форм активного отдыха детей и взрослых, включая себя разнообразные виды физкультурных упражнений (подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, эстафеты и др.) с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов. При подготовке физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важнейший итог праздника – радость от участия, общения совместной деятельности, победы. Основная составляющая всех физкультурно-спортивных праздников: подвижные игры, эстафеты.

Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, воспитателей, родителей единством целей и общими задачами. В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка.

По *доминирующей задаче* выделяются следующие праздники:

1. Формирование здорового образа жизни это тематические праздники: например: «Праздник чистюль», «В гостях у Айболита», «День здоровья».
2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира (особенности этих праздников является включение в программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет (например: «Олимпийцы среди нас», «Путешествие в Спортланию»).
3. Позабавить детей, доставить им радость. Это шуточные развлечения, игры, аттракционы, совместные с взрослыми, в сопровождении музыкального сопровождения.
4. Развивать творческую активность инициативу, коммуникативные способности, хорошо продуманная мотивация действий (помощь героям, поиск клада, демонстрировать своей удали). Например: «Спасатели», «Космические путешествия», «Юные робинзоны».
5. Демонстрировать спортивные достижения. Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей : окончание учебного года, выпуск, конец зимы, лета: «Какими мы стали», «Лыжные гонки».
6. Воспитывать интерес к народным традициям. Это фольклорные по тематическому содержанию праздники. Например: «пера богатырь».
7. Формировать познавательную активность. Цель – расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, литературы, ОБЖ и др. Сюда включают соревнования юных эрудитов: это викторины, разгадывание кроссвордов, загадки, «Что? Где? Когда?»
8. Воспитывать нравственные качества. Такие праздники особым значимым для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений детьми.

По **двигательному содержанию**. Праздники делятся следующим образом:

1. Комбинированный – строится на основе сочетания разных видов физических упражнений.
2. На основе спортивных игр (чемпионаты: футбол, волейбол, пионербол).
3. На основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов (например: ходьба на лыжах и катание на санках).
4. На основе подвижных игр, аттракционов, забав.
5. Интегрированные – в содержании этих праздников наряду с двигательными задачами включает элементы познавательной, изобразительной, театрализованной деятельности.

По **методам проведения праздников** выделяются следующие разновидности:

1. Игровые (дети всех возрастов).
2. Соревновательные (дети 5-7) лет вступают в противоборство с воображаемым персонажем или между собой.
3. Сюжетные - выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего. Единая цель.
4. Творческие – цель: формировать творческую активность, умение самостоятельно принимать решения, инициатива и др.