Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 474 г. Челябинска»

454108 г. Челябинск, ул. Пограничная, 23-а, тел./факс (351) 256-07-20,
e-mail: mdoy474@mail.ru

Консультация для родителей по теме: Оптимальный двигательный режим детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО

Подготовила творческая
группа МАДОУ
«ДС № 474 г. Челябинска»

Челябинск, 2023 г

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.

При организации двигательного режима необходимо выполнять следующие требования:

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, при этом 90% - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития;
- согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно-эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5 -6 часов, до 3 лет- в соответствии с медицинскими рекомендациями;
- объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно - воспитательной деятельности должен составлять 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей;
- за время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического
воспитания должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физиологическим потребностям организма детей;
- для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, групповых помещений и спортивных площадок в соответствии с возрастом;
- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям, периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;
- определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения и упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, проходит через индивидуальные и организационные формы работы;
- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно по
собственному желанию, а не по принуждению;
- обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед непосредственно-образовательной деятельностью, требующей от детей умственной нагрузки.

Федеральными государственными образовательными стандартами определены целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен,

выносливость, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Задача педагогов ДОУ - создание всех необходимых условий для реализации данной задачи.

Данная модель двигательной активности детей, позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. (табл.1)

Таблица 1- Модель двигательной активности детей в ДОУ

Виды занятий и формы двигательной активности	**Мл.гр. (мин.)**	**Ср.гр.. (мин.)**	**Ст.гр.. (мин)**	**Под.гр. (мин)**	**Особенности организации**
1. Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов					
Утренняя гимнастика	5-6	6-8	8-10.	10-12	Ежедневно в спортзале, в группе или на воздухе
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	5	5	5	5	Ежедневно
Физкультминутка (до 3 мин)	1,5-2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	6-10	10-15	15-20	20-30	Ежедневно во время прогулок
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10	10-12	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
Оздоровительный бег		3-7	3-7	10-12	2 раза в неделю в утр. прогулку
2. Организованная двигательная деятельность					
Физкультурные занятия	15	20	25	30	3 раза в неделю, одно на улице

					(динамический час)
Музыкальные занятия	15	20	25	30	2 раза в неделю
3. Самостоятельная двигательная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Неделя здоровья					2 р. в год
Дни здоровья					1 р. в месяц
Спортивные развлечения	15-20	20-25	25-30	25-30	1 раз в месяц
Спортивные праздники	20	40	60-90	60-90	2 раза в год

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи. Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность. На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания. Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых. Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития. Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно - профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем. Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течении дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д. С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику дошкольных учреждений необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе , пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения детей двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей .

Третье место отводиться самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения) .

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течении всего времени пребывания его в дошкольном учреждении. При этом следует помнить, что двигательная активность оптимальна в том случае, когда ее основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют

индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей, а также когда обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.

Важное значение имеет самостоятельная двигательная деятельность в течение дня. Занимаясь самостоятельно, ребѐнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. (табл.2)

Таблица 2- Модель самостоятельной двигательная деятельности детей в режимных моментах

Режимные моменты	**Распределение времени в течение дня**			
	Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовит. группа**
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема	от 10 до 50 мин			
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня	20 мин	15 мин		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	от 60 мин до 1 ч 30 мин		от 60 мин до 1 ч 40 мин	
Самостоятельные игры, досуги, общение и деятельность по интересам во 2-й половине дня	40 мин	30 мин		
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке	40 мин	30 мин		
Игры перед уходом домой	от 15 до 50 мин			

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей предметно - пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, транспортируемость.

Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игр:

- Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные

двигательные задания. (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

- Центры здоровья в группах, в которых содержатся различные мелкие и крупные физкультурные пособия: для ст. возраста - игра городки, ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, диски «Здоровье»,2-3 скакалки, султанчики, ленточки, 2-3 обруча, настольные спортивные игры, тренажеры, массажеры, в мл. гр. Оборудование должно быть составлено с учетом гендерного подхода .

Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчинятся правилам.