**Организация двигательного режима детей дошкольного возраста**

**Подготовила учитель-логопед:**

**Шолохова Мария Алексеевна**

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и развитие   ребенка – дошкольника, является двигательная активность. Благоприятное влияние на организм может быть оказано только в том случае, если ее уровень находиться в пределах оптимальных величин.

Главное содержание физического воспитания в детском саду составляют разнообразные виды двигательных действий и подвижные игры, которыми дети овладевают и в которые должны систематически упражняться. Это основные движения (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля и метание, ползание и лазание), общеразвивающие упражнения (с предметами и без), ритмическая гимнастика, элементы аэробики, построения и перестроения, игры (подвижные и элементы спортивных), спортивные упражнения (ходьба на лыжах и др.).

Организации двигательного режима в ДОУ придается особое значение. Первостепенная задача педагогов – установление индивидуальных особенностей потребности ребенка в движении. В детском саду используются различные варианты двигательной деятельности детей. В течение месяца каждый вариант повторяется не более двух раз.

Варианты двигательной активности детей в ДОУ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Содержание |
| 1 | Утренняя гимнастика | - в форме подвижной игры;  - танцевально – ритмические упражнения;  - смешанного типа |
| 2 | Занятия физической культурой | - обычного типа;  - занятие – прогулка;  - игровые;  - самостоятельные;  - занятие – тренировка;  - сюжетное занятие |
| 3 | Гимнастика после сна | - самостоятельная;  - оздоровительная;  - игровая;  - музыкально – ритмические упражнения;  - дыхательная;  - гимнастика для глаз;  - пальчиковая гимнастика |
| 4 | Динамическая пауза | - в форме подвижной игры;  - самостоятельная;  - музыкально-ритмические упражнения;  - с использованием нетрадиционного оборудования |

Развитие интереса к движениям формируются на основе жизненной потребности ребенка быть сильным, смелым, ловким, поэтому главное место в физическом воспитании занимают разные формы активного отдыха: спортивные праздники, досуги, соревнования, Дни здоровья, походы и пр.

В рациональном сочетании с другими видами работ по физическому воспитанию создается целесообразный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей, улучшению работоспособности, закаленности детей.

Слаженная деятельность взрослых (сотрудников детского сада и родителей) и детей позволяет добиваться активного эмоционального отдыха и является пропагандой здорового образа жизни, как среди ребят, так и среди взрослых. При любой форме организации активного отдыха главная забота коллектива о том, чтобы никто из детей не находился в рядах посторонних зрителей, болельщиков. Большое место отводится подвижным играм, разнообразным интересным показательным выступлениям детей, которые создают возможность активного участия всех детей сада.

Таким образом, широкое использование физических упражнений в виде спортивных игр, занятий физкультурой, в комплексе с закаливающими процедурами, способствует эффективному, всестороннему развитию и оздоровлению детей.

Двигательная активность детей в течение дня

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Режимные моменты | Нагрузки | | |
| низкой интенсивности | средней интенсивности | высокой интенсивности |
| 1 | Прием детей |  | + |  |
| 2 | Утренняя гимнастика |  | + |  |
| 3 | Физкультминутки | + |  |  |
| 4 | Занятия  Физкультурой |  |  | + |
| 5 | Занятия  Музыкой |  | + |  |
| 6 | Прогулка |  |  | + |
| 7 | Самостоятельная двигательная активность | + |  |  |
| 8 | Вторая половина дня | + |  |  |

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

При разработке данной модели учитывались следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

- рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных способностей;

- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма – что составляет основу индивидуального подхода;

- оптимизация двигательной активности за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Модель двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Формы организации* | *Особенности проведения* | *Младший возраст* | | *Старший возраст* | |
| *младшая* | *средняя* | *старшая* | *Подгото-вительная* |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно в помещении и на воздухе с учетом климатических условий | 5-6 минут | 6-8  минут | 8-10 минут | 10 - 12 минут |
| Гимнастика после сна | Ежедневно, после дневного сна | 5-6 минут | 5-8 минут | 8-10 минут | 10 – 12 минут |
| Подвижные игры | Ежедневно на прогулке и в помещении | 15 – 20 минут | 25 -30 минут | 30-35 минут | 35 - 40 минут |
| Спортивные игры | не реже 1 раза в неделю | Целенаправленное обучение педагогом | | | |
| Занятия физкультурой | Три раза в неделю | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
| Музыкальные занятия (часть занятия) | 2 раза в неделю | 3-5 минут | 5 минут | 7-10 минут | 10 минут |
| Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю | 5-10 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 25 минут |
| Спортивные развлечения | 1 раз в месяц | 20 минут | 20 минут | 30 минут | 30-35 минут |
| Спортивные праздники | 2 раза в год | 20-25 минут | 20-25 минут | 50-60 минут | 50-60 минут |
| День здоровья |  | 1 раз в месяц | | | |
| Неделя здоровья |  | 2 раза в год | | | |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами | | | | |