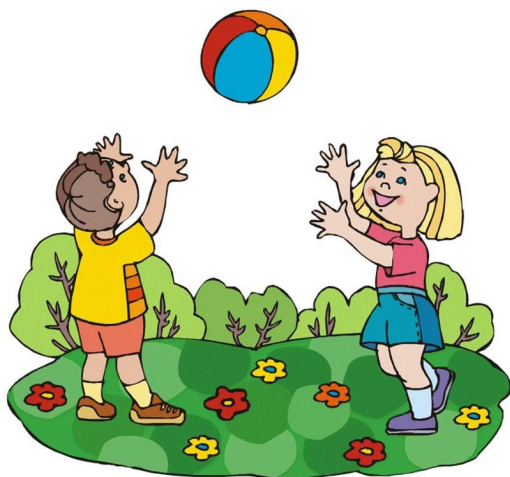


**«ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ РЕБЁНКА УМНЫМ И
РАССУДИТЕЛЬНЫМ,
СДЕЛАЙТЕ ЕГО КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ.
ПУСТЬ ОН РАБОТАЕТ, ДЕЙСТВУЕТ,
БЕГАЕТ – ПУСТЬ ОН НАХОДИТСЯ
В ПОСТОЯННОМ ДВИЖЕНИИ»**

Ж.-Ж. Руссо.



МАДОУ  «Детский сад № 106»

Подготовила ст. воспитатель А.П. Афанасьева
▶ МАДОУ «Детский сад № 106»

Адрес :
Вологодская область,
город Череповец,
ул. Сталеваров, д. 74

Телефон: (8202)55-09-43
Факс: (8202)55-09-43
Эл. почта: sad106@cherepovetscity.ru

МАДОУ «Детский сад № 106»



Организация двигательного режима в ДОУ



г. Череповец, 2019 г.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Сущность и значимость двигательной активности для детей?

- развитие нервной системы
- психики
- интеллекта
- физических качеств
- формирование личностных качеств
- здоровья
- психолого-эмоциональное состояние

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста

– интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности.

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.

№ п/п	Формы организации	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
			2 мл. гр.	Ср.гр.	Ст. гр.	Подг. гр.
1.	Утренняя гимнастика	4-5 мин.	5-6 мин	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2.	Гимнастика пробуждения	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
3.	Физкультурные занятия	2 р. в нед.	3 раза в неделю			
		10-12 мин.	3- физк. Зал.		2 – зал; 1 – улица	
			15 мин.	20 мин.	20-25 мин.	30 мин.
4.	Физкультминутки (ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД)	1 мин.	1-2 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
5.	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день				
		5-6 мин.	6-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
6.	Игры с элементами спорта	-	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
				8-12 мин.	10-12 мин.	10-15 мин.
7.	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю				
		5-8 мин.	5-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.	25 мин.
8.	Динамическая пауза (ОФП) (в те дни, когда нет физк. занятия)	-	12-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
9.	Оздоровительная пауза (ФОК) (в те дни, когда есть физк. занятие)	-	12-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
10	Оздоровительная ходьба (бег)	100 м.	200-300 м	500 м (3-7 мин.)	500-600 м (7 мин.)	800-1000м (7-12 мин.)
11	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на прогулке				
		10 мин	15 мин	20 мин	12-15 мин.	12-15 мин.
12	Секция «Школа мяча»	-	-	-	25 мин/ 1 р. в нед.	30 мин/2 р. в нед.
13	Спортивные развлечения	1 раз в месяц				
		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
14	Спортивные праздники	2 раза в год				
		15-20 мин.	20-25 мин.	30-40 мин.	45-50 мин.	50-60 мин.
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (индивидуально и подгруппами)				