Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 14 комбинированного вида

«Развиваем двигательную активность детей»

Подготовила: Инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с № 14
Шабуневич Т.Н.

Двигательная активность

- это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Двигательный режим

(общая продолжительность двигательной активности детей в котором не менее 50 – 60 % периода бодрствования)

Организованная двигательная деятельность

Самостоятельная двигательная деятельность

(составляет 2/3 общей двигательной активности)

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

№	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ
1. Физкультурно – оздоровительная работа		
1.1.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе и в зале. Длительность 6 – 8 мин.
1.2.	Двигательная разминка.	Ежедневно во время перерыва между занятиями. Длит. 5 – 6 мин.
1.3.	Физкультминутка.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 1 – 2 мин.
1.4.	Подвижные, спортивные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно (утром и вечером) 20 – 25 мин. В дни проведения физ.занятий – 8 -10 мин.
1.5.	Прогулки – походы.	Один – два раза в квартал во время, отведенное для физ. занятия.
1.6.	Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей. Длительность 6 – 8 мин
1.7.	Корр. гимнастика в сочетании с массажем	Один раз в неделю по подгруппам. Длительность 6 – 8 мин.
1.8.	Индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно в группе и на прогулках.
2. Учебные занятия		
2.1.	По физической культуре	Три раза в неделю: Два в зале, одно на улице. Длит. 20 мин.
3. Самостоятельные занятия		
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под рук. воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных возможностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия		
4.1.	Неделя здоровья	Два – три раза в год (последняя неделя квартала)
4.2.	Физкультурный досуг	Один – два раза в месяц на воздухе и в зале. Длительность 20 мин.
4.3.	Физкультурно – спортивные праздники	Два раза в год в зале и на открытом воздухе. Длит. до 40 мин.
5. Самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи		
5.1.	Домашние задания.	Определяются воспитателем - инструктором.
5.2.	Физ. занятия детей совместно с родителями.	По желанию родителей, воспитателей - инструктора и детей.
5.3.	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, походов, недели здоровья.

Организованные формы двигательной активности

- Физкультурные занятия.
- Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя, бодрящая, дыхательная, корригирующая и пальчиковая гимнастика, физкультминутки и динамические паузы, подвижные, спортивные игры и упражнения в зале и на прогулке, закаливающие мероприятия).
- Активный отдых (туристические прогулки, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы).
- Индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии).

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает:

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;
- владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Подвижные игры и упражнения

Подвижные игры и упражнения способствуют:

- закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений;
- предоставляют возможность развивать познавательный интерес;
- формируют умение ориентироваться в окружающей действительности;
- развивают ловкость, быстроту, координацию движений;
- благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Перспективное планирование подвижных игр

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом	Игра на о/п	Игра с лазаньем	Народная игра
2 месяц	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры
Октябрь	**1. Обучение: «Мы веселые ребята»** (бег) **2. Закрепление: «Гуси – лебеди»** (народная) **3. Упражнение: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку»** (с элементами соревнований) **4. Усложнение: «Найди и промолчи»** (м\п) **5. Самостоятельная деятельность: «Мышеловка»** (бег)	**1. Обучение: «Удочка»** (прыжки) **2. Закрепление «Мы веселые ребята»** (бег) **3. Упражнение «Гуси – лебеди»** (народная) **4. Усложнение «Кто скорее пролезет через обруч к флажку»** (с элементами соревнований) **5. Самостоятельная деятельность «Найди и промолчи»** (м\п)	**1. Обучение: «Сбей кеглю», «Сбей мяч»** (метание) **2. Закрепление: «Удочка»** (прыжки) **3. Упражнение: «Мы веселые ребята»** (бег) **4. Усложнение: «Гуси – лебеди»** (народная) **5. Самостоятельная деятельность: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку»** (с элементами соревнований)	**1. Обучение: «Кто скорее доберется до флажка»** (лазанье) **2. Закрепление: «Сбей кеглю», «Сбей мяч»** (метание) **3. Упражнение: «Удочка»** (прыжки) **4. Усложнение: «Мы веселые ребята»** (бег) **5. Самостоятельная деятельность: «Гуси – лебеди»** (народная)

Планирование игр на каждый день

- от 3 до 8 подвижных игр разной подвижности (большой, средней, малой);
- в разных условиях;
- на разные виды движений (бег, прыжки, метание, лазание, равновесие).

Планирование подвижных игр и упражнений в течение дня

№	ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ К ОРГАНИЗАЦИИ
1.	УТРО	До утренней гимнастики рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям (мячи, обручи, кольцебросы и т.д.)
2.	МЕЖДУ ЗАНЯТИЯМИ	Полезны игры средней и малой подвижности («Сделай фигуру», хороводные игры). Назначение этих игр – активный отдых, поэтому они должны быть хорошо знакомы детям.
3.	1 ПРОГУЛКА В ДНИ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗ. ЗАНЯТИЙ	Желательно организовывать игры и упражнения средней подвижности, в середине или конце прогулки, а в самом её начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. Планируется две подвижные игры и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения).
4.	1 ПРОГУЛКА В ОБЫЧНЫЕ ДНИ	Организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки. Рекомендуются игры более подвижного характера. Планируется две - три подвижные игры, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.)
5.	2 ПРОГУЛКА	На вечерней прогулке полезно организовывать игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно.

Время, затраченное на проведение подвижных игр и упражнений на прогулке

	1 МЛАДШАЯ ГРУППА	2 МЛАДШАЯ ГРУППА	СРЕДНЯЯ ГРУППА	СТАРШАЯ ГРУППА	ПОДГ. ГРУППА
УТРО	До 10 мин.	15 – 20 мин.	20 – 25 мин.	25 – 30 мин.	30 – 35 мин.
УТРО В ДНИ ФИЗ.ЗАНЯТИЙ	6 – 8 мин.	6 – 10 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.	12 – 15 мин.
ВЕЧЕР	5 – 10 мин.	5 – 10 мин.	8 – 12 мин.	10 – 15 мин.	10 – 15 мин.

Мини-сказки

авторский прием кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Э. Я. Степаненкова

- образность;
- эмоциональность;
- наличие четкого содержания игры;
- наличие четкого сигнала к началу действий.

Варианты проведения подвижных игр

- увеличивать дозировку;
- усложнить двигательное содержание и правила игры;
- изменить размещение играющих на площадке;
- изменение расположения и исходного положения водящего;
- сменить сигнал;
- провести игру в нестандартных условиях.

«Теоретическая физика — это детские игрушки по сравнению с игрой».

А. Эйнштейн

«Играя, дети учатся, прежде всего, развлекаться, а это одно из самых полезных занятий на свете».

Э. Фромм

«Чтобы вырасти здоровыми, детям не требуется уметь читать, им требуется уметь играть».

Ф. Роджерс