

«Организация двигательной деятельности детей в МБДОУ детском саду №15 в соответствии с ФГОС ДО»

Пояснительная записка

С 2013 года происходят существенные изменения в системе дошкольного образования. Нормативно правовые документы федерального уровня, в первую очередь, Закон об образовании от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» внесли значительные коррективы в сложившееся представление педагогов о работе дошкольных учреждений.

Одной из главных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Поэтому организация двигательной деятельности дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе воспитательно - образовательного процесса в ДОУ.

Что означает двигательная активность?

Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение дня. Нельзя недооценивать значимость двигательной активности в развитии детей дошкольного возраста.

Сущность и значимость двигательной активности для детей?

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

Доказано специалистами, что основными причинами нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста являются интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. К сожалению, болезнь нашей цивилизации - малоподвижный образ жизни. Недостаток двигательной деятельности опасен так же, как недостаток кислорода! Можем предположить, что работа по реализации данной задачи актуальна не только в нашем ДОУ. 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. Ст.12.2 СанПин «двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста и времени года».

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 нормам 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 ДОО 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 специально подобранные для формирования систем и функций организма, так и коррекционная работа, которые проходят 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, требующее 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, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Задача педагогов ДОО -

создание всех необходимых условий для реализации данной задачи.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация, поэтому в ДОО разработана модель двигательной активности детей, которая позволяет проследить всю работу не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года.

Модель режима двигательной активности детей в МБДОУ детском саду №15

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	❖ в помещении	2 раза в неделю 10-12	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20 -25	2 раза в неделю 25-30
	❖ на улице	1 раз в неделю 10 -12	1 раз в неделю	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20 -25	1 раз в неделю 25-30
Музыкальные занятия	❖ помещении	2 раза в неделю 10-12	2 раза в неделю	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20 -25	2 раза в неделю 25-30
Физкультурно-оздоровительная работа в ходе режимных моментов	➤ Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	➤ Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-12	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 -25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30
	➤ Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12	Ежедневно 10-15	Ежедневно 15 20
	➤ физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
	➤ Гимнастика после сна	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-7	Ежедневно 5-7
	➤ Дифференцированные игры-упражнения	Ежедневно на вечерней прогулке	Ежедневно на вечерней прогулке	Ежедневно на вечерней прогулке	Ежедневно на вечерней прогулке	Ежедневно на вечерней прогулке
Активный отдых	▪ Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30	1 раз в месяц 40
	▪ Физкультурный	-	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин

	праздник					
	▪ День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	• самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	• самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	-	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья			

Модель режима двигательной активности детей средней группы (4-5 лет)

Виды занятий и формы двигательной деятельности	Режимные моменты	Дни недели, время (мин.)						Особенности организации
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого в неделю (мин.)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организованная двигательная деятельность								
Физкультурное	занятие		15-20		15-20	15-20	45-60	3 раза в неделю, одно из них круглогодично проводится на свежем воздухе при температуре воздуха до – 15 в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводятся в помещении. В теплое время года при благоприятных условиях максимальное число занятий проводятся на открытом воздухе.
Музыкальное		15-20		15-20			30-40	
Физкультурно - оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
Утренняя гимнастика	утро	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8	30-40	Ежедневно на открытом воздухе или в помещении в облегченной одежде
Самостоятельная двигательная активность		5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25- 30	По плану (Физкультурно-оздоровительная работа)
Физкультминутка		5-6			5-6		10-12	
Двигательная разминка в перерывах между занятиями		3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и спортивные упражнения (утром и вечером)	прогулка	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	40-50	Ежедневно, по плану педагога
Дифференцированные игры и упражнения		5-10		5-10	4-8		14-28	По плану

Самостоятельная двигательная деятельность		6-8			7-10		13-18	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования. Самостоятельные подвижные и спортивные игры Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе ¹ . Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Ходьба по массажным дорожкам	2 половина дня		3-5			3-5	6-10	2 раза в неделю
Гимнастика в постели			5-7	5-7	5-7	5-7	25-35	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Самостоятельная двигательная деятельность			10-12	10-12		10-12	30-36	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования. Самостоятельные подвижные и спортивные игры Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
День здоровья	активный отдых	20					20	1 раз в квартал
Физкультурно-спортивный праздник		До 45 мин.					45	2 раза в год
Физкультурный досуг		20					20	1 раз в месяц
Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи								
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		Физкультурный праздник День здоровья Физкультурный досуг						Во время подготовки и проведения
Итого (фактически)		1ч. 03мин./ 1ч 25 мин	1ч./ 1ч. 18 мин	1ч. 02 мин./ 1 ч. 24мин.	1ч. 03мин./ 1ч 25 мин	1ч./ 1ч. 18 мин	5 час. 08 мин/ 6 ч. 49 мин	
Требования СанПиН - 6ч. – 8ч.								

¹ - при благоприятных метеорологических условиях – температура воздуха не ниже – 15⁰С и скорости ветра не более 15 м/с.

**Модель режима двигательной активности детей
второй младшей группы (3-4 года)**

Виды занятий и формы двигательной деятельности	Режимные моменты	Дни недели, время (мин.)						Особенности организации
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого в неделю (мин.)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организованная двигательная деятельность								
Физкультурное	занятие		10-15	10-15	10-15		30 -45	3 раза в неделю, одно из них круглогодично проводится на свежем воздухе при температуре воздуха до – 15 в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводятся в помещении. В теплое время года при благоприятных условиях максимальное число занятий проводятся на открытом воздухе.
Музыкальное		10-15				10-15	20-30	
Физкультурно- оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
Утренняя гимнастика	утро	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25-30	Ежедневно на открытом воздухе или в помещении в облегченной одежде
Упражнения в основных видах деятельности		3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	По плану (Физкультурно-оздоровительная работа)
Физкультминутка		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	5-10	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Двигательная разминка в перерывах между занятиями					5-6		5-6	
Подвижные игры и упражнения	прогулка	7-10	8-12	10-15	3-5	8-13	36-55	Ежедневно по плану педагога
Дифференцированные игры и упражнения		5-10		3-5	5-10		13-25	По плану
Самостоятельная двигательная деятельность		7-10			8-12		15-22	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования. Самостоятельные подвижные и спортивные игры Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

Ходьба по массажным дорожкам	вторая половина дня		3-5			3-5	6-10	2 раза в неделю
Гимнастика в постели		5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25-35	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Самостоятельная двигательная деятельность			8-13	9-12		10-12	27-37	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе ¹ . Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Игровые упражнения на освоение ОВД		5-7	5-7	5-7	3-4	5-7	23-32	
Физкультурно-спортивный праздник	активный отдых	20-30						2 раза в год
Физкультурный досуг		15-20						1 раз в месяц
Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи								
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных и массовых мероприятиях	День здоровья Физкультурный досуг							Во время подготовки и проведения
Итого (фактически) -	48 мин – 1ч.12 мин..	48 мин – 1ч.12 мин..	51 мин – 1ч.12 мин..	48 мин – 1ч.08 мин..	50 мин– 1ч.12 мин..	4ч. 08мин.– 5ч.56 мин.		
Требования СанПиН 4ч. – 6ч.								

¹ - при благоприятных метеорологических условиях – температура воздуха не ниже – 15⁰С и скорости ветра не более 15 м/с.

Модель режима двигательной активности детей старшей группы (5-6 лет)

Виды занятий и формы двигательной деятельности	Режимные моменты	Дни недели, время (мин.)						Особенности организации
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого в неделю (мин.)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организованная двигательная деятельность								
Физкультурное	занятие	20-25 На улице	20-25		20-25		60-75	3 раза в неделю, одно из них круглогодично проводится на свежем воздухе при температуре воздуха до – 15 в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводятся в помещении. В теплое время года при благоприятных условиях максимальное число занятий проводятся на открытом воздухе
Музыкальное				20-25		20-25	40-50	
Физкультурно - оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
Утренняя гимнастика	утро	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60	Ежедневно на открытом воздухе ¹ или в зале в облегченной одежде
Дифференцированные игры и упражнения		6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	30 -35	
Физкультминутка		3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	
Подвижные игры и упражнения	прогулка	7-9	7-9		7-10	7-10	21-30	Ежедневно - игры большой подвижности
Игры и упражнения в освоении ОВД		8-10		10-15			18-25	
Самостоятельная двигательная деятельность			8-9		8-9		16-18	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба по массажным дорожкам	вторая половина дня		2-3	2-3	2-3	2-3	8-12	2 раза в неделю
Гимнастика в постели		8	8	8	8	8	40	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Самостоятельная двигательная деятельность		7-9				7-9	14-18	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Подвижные игры и игровые упражнения			6-8	8-12	6-8	6-8	30 -40	Игры средней подвижности
Физкультурный праздник	активный отдых	До 60 мин				2 раза в год		
День здоровья		25 мин				1 раз в квартал		
Физкультурный досуг		30-45				1 раз в месяц		
Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи								
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		Физкультурный праздник День здоровья Физкультурный досуг					Во время подготовки и проведения	
Итого (фактически)	-	1ч. 14мин. \	1ч. 15мин.\	1ч. 12 мин\	1ч. 15мин.\	1ч. 14мин.\	6 час. 10 мин.\	
		1ч. 32мин.	1ч. 31мин.	1ч. 32 мин.	1ч. 32мин.	1ч. 32мин.	7час. 39мин.	
Требования СанПиН - 6-8 часов								

¹ - при благоприятных метеорологических условиях - температура воздуха не ниже – 15⁰С и скорости ветра не более 15 м/с.

**Модель режима двигательной активности детей
подготовительной группы (6-7 лет)**

Виды занятий и формы двигательной деятельности	Режимные моменты	Дни недели, время (мин.)						Особенности организации
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого в неделю (мин.)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Организованная двигательная деятельность								
Физкультурное	занятие	25-30 На улице	25-30		25-30		75-90	3 раза в неделю, одно из них круглогодично проводится на свежем воздухе при температуре воздуха до – 15 в безветренную погоду. В дождливые, ветреные и морозные дни физкультурные занятия проводятся в помещении. В теплое время года при благоприятных условиях максимальное число занятий проводятся на открытом воздухе
Музыкальное				25-30		25-30	50-60	
Физкультурно - оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
Утренняя гимнастика	утро	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	50-60	Ежедневно на открытом воздухе ¹ или в зале в облегченной одежде
Дифференцированные игры и упражнения		6-7	6-7	6-7	6-7	6-7	30 -35	
Физкультминутка		3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и упражнения	прогулка	7-9	7-9		7-10	7-10	21-30	Ежедневно - игры большой подвижности
Игры и упражнения в освоении ОВД		8-10		10-15			18-25	
Самостоятельная двигательная деятельность			8-9		8-9		16-18	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования. Самостоятельные подвижные и спортивные игры под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ходьба по массажным дорожкам	вторая половина дня		2-3	2-3	2-3	2-3	8-12	2 раза в неделю
Гимнастика в постели		8	8	8	8	8	40	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Самостоятельная двигательная деятельность		7-9				7-9	14-18	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Подвижные игры и игровые упражнения			6-8	8-12	6-8	6-8	30 -40	Игры средней подвижности
Физкультурный праздник	активный отдых	До 60 мин				2 раза в год		
День здоровья		25 мин				1 раз в квартал		
Физкультурный досуг		30-45				1 раз в месяц		
Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДОУ и семьи								
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях		Физкультурный праздник День здоровья Физкультурный досуг					Во время подготовки и проведения	
Итого (фактически)	-	1ч. 14мин. \	1ч. 15мин.\	1ч. 12 мин\	1ч. 15мин.\	1ч. 14мин.\	6 час. 10 мин.\	
		1ч. 32мин.	1ч. 31мин.	1ч. 32 мин.	1ч. 32мин.	1ч. 32мин.	7час. 39мин.	
Требования СанПиН 6-8 часов								

¹ - при благоприятных метеорологических условиях - температура воздуха не ниже – 15⁰С и скорости ветра не более 15 м/с.

Модель режима двигательной активности детей первой младшей группы (2-3 лет)

Виды занятий и формы двигательной деятельности	Режимные моменты	Дни недели, время (мин.)						Особенности организации
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	Итого в неделю (мин.)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Физкультурно - оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
Утренняя гимнастика	утро	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	20-25	Ежедневно на открытом воздухе ¹ или в зале в облегченной одежде
Дифференцированные игры и упражнения		5-6	5-6	5-6	5-6	5-6	25-30	
Физкультминутка		1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	5-10	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Подвижные игры и упражнения	прогулка	10-15	7-12	5-10	10-16	10-15	50-60	Ежедневно Игры большой подвижности
Игры и упражнения в освоении ОВД		8-10		10-15			(18-25)	
Самостоятельная двигательная деятельность			10-16		9-15	10-15	30-45 (20-30)	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе ¹ . Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Ходьба по массажным дорожкам	вторая половина дня		2-3	2-3			4-6	2 раза в неделю
Гимнастика в постели		3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	15-25	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей
Самостоятельная двигательная деятельность		7-14				9-16	20-30	Под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе ¹ . Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Подвижные игры и игровые упражнения			6-8	6-8	6-8	6-8	24-32	Игры средней подвижности
Организованная двигательная деятельность								
Физкультурное	занятие		10-15	10-15			20-30	В первой половине года детей делят на две подгруппы с учетом состояния их здоровья и сформированности двигательных навыков. Во второй половине года в занятии участвуют все дети одновременно.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Физкультурно-спортивный праздник		15-20						2 раза в год
Итого (фактически)	-	48 мин – 1ч.12 мин..	48 мин – 1ч.12 мин..	48 мин – 1ч.04 мин..	48 мин – 1ч.12 мин..	48 мин – 1ч.12 мин..	4ч.– 5ч.52мин.	
Требования СанПиН	48м.- 1ч.12м.						4ч. – 6ч.	

¹ - при благоприятных метеорологических условиях - температура воздуха не ниже – 15⁰С и скорости ветра не более 15 м/с.