

## Консультация для педагогов

### «Двигательный режим в соответствии ФООП ДО»

*Инструктор по физической культуре*

*СП «Детский сад №9» ГБОУ СОШ №9*

*г.о.Октябрьск Нестерова Е.С.*

Двигательный режим в ДОУ 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 чётко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действиями детей. При разработке рационального двигательного режима важно: обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. За время пребывания ребёнка в ДОУ использование разных форм работы в области «Физическое развитие» должно обеспечивать двигательную активность в пределах от 6500 (3 года) до 15000 (6-7 лет) локомоций (движений), что соответствует физиологическим потребностям детского организма.

Основные требования к двигательному режиму:

- эффективная организация и рациональное сочетание разных видов занятий;
- введение дополнительных занятий;
- сочетание движений разной интенсивности;
- учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей и самостоятельной деятельности;

- дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей;
- проведение коррекционной работы;
- организация активного отдыха детей (физкультурные праздники, досуги, дни здоровья);
- организация туристских прогулок и экскурсий (старший дошкольный возраст)
- работа с родителями (непосредственное участие в физкультурных праздниках, досугах и т.д.);

Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребёнка на протяжении всего дня и создаст условия для правильного физического развития.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребёнка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. На двигательную деятельность в день отводится не менее 1 часа в день.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, должна включать: подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей (ФОП 24.1);

Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью. (ФОП 35.1). Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2-х минут во всех возрастных группах.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);

оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое) (ФОП 24.3).

Начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позже 17.00 часов.

После дневного сна осуществляется постепенный подъем, оздоровительные и гигиенические процедуры.

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать: проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников спортивные досуги и другое) (ФОП 24.2).

Обеспечивать возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: двигательной, игровой продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья, возможностями учёта особенностей и коррекции недостатков их развития должна РППС ДОО (ФОП 31.1).