

График двигательной активности детей.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка дошкольника, является двигательная активность (ДА). Для наиболее благоприятного воздействия на детский организм нами предусмотрен уровень ДА в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды деятельности по физической культуре, в том числе и самостоятельную деятельность. В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в детском саду разработана рациональная модель двигательной активности.

Мероприятия	Первая группа раннего возраста (от 1,5 до 2 лет) /время/	Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет) /время/	Группа младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет) /время/
Утренняя гимнастика	3 - 5 мин	3 - 5 мин	5 мин
Артикулярная гимнастика	3 мин	3 мин	3 мин
Дыхательная гимнастика	2 мин	2 мин	2 мин
Физминутки	1 мин	1 мин	1 мин
Пальчиковая гимнастика	2 мин	2 мин	2 мин
Мелкая моторика	5 мин	5 -7 мин	5 -7 мин
Закаливание	5 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин
П/игры во время утреннего приема	5 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
П/игры и физические упражнения на прогулке	10 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	5 мин	5- 10 мин	5- 10 мин
Культурно – гигиенические навыки	от 5 мин, индивидуально	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально
Самостоятельная двигательная активность	20 мин., индивидуально	20 – 30 мин., индивидуально	20 – 30 мин., индивидуально
Музыкально – ритмические упражнения	3 мин	3 мин	3 мин
Упражнения на ориентировку в пространстве	2 мин	3 мин	3 мин
Физкультурное занятие	2 занятия 10 мин	3 занятия 15 мин	3 занятия 15 мин
Физкультурный досуг	10 мин	15 – 20 мин	15 – 20 мин
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

При разработке графика двигательной активности учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- соответствие опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.