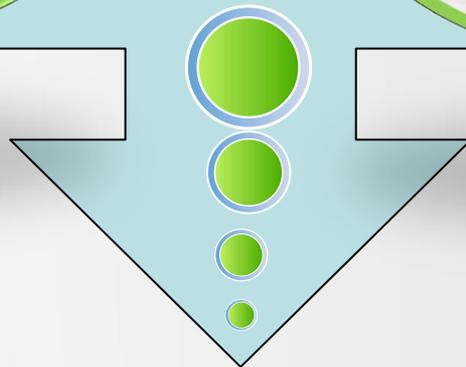
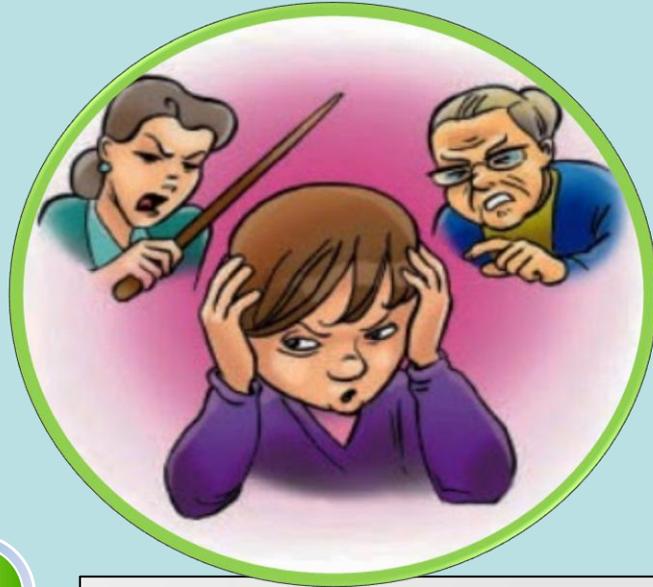


МБДОУ – детский сад № 406

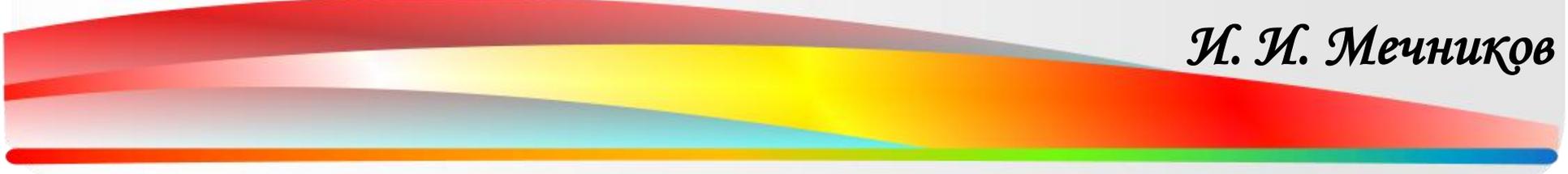
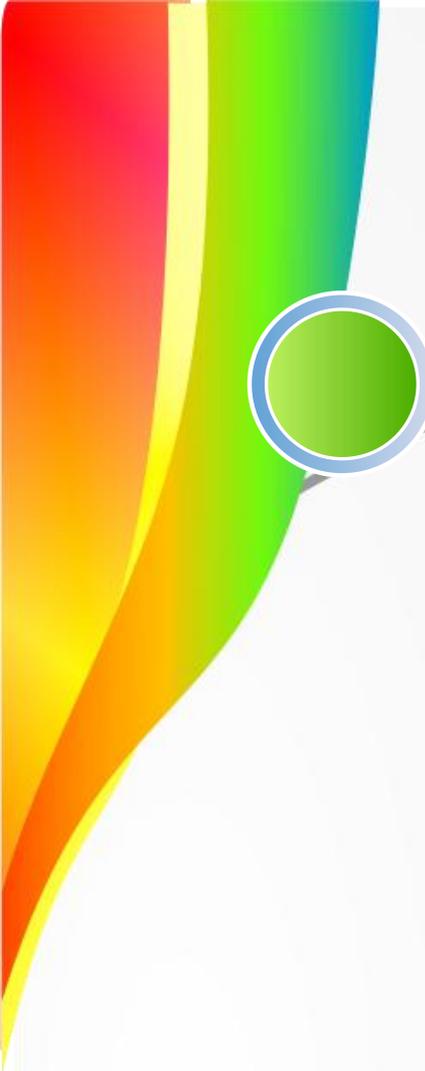
Разработал: Рудаков И.А., инструктор
по физической культуре

Консультация для родителей
«Организация двигательного
режима»



- Переутомление
- Нервное возбуждение
- Формирование малоподвижного образа жизни





Движение – это **жизнь!** **Движение** – это
огромная **радость**,
которая появляется от удовлетворения
естественной **потребности**
ребенка в **двигательной активности**,
от **познания** им
окружающего мира, от **сознания**, что тело
подчинено разуму и воле.

И. И. Мечников

ДВИЖЕНИЕ



ФАНТАЗИЯ



ТВОРЧЕСТВО

**ПСИХИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
РЕБЕНКА**

**УМСТВЕННЫЕ
СПОСОБНОСТИ**

**ОРГАНИЗОВАН-
НОСТЬ**

**ЭСТЕТИЧЕСКИЕ
ЧУВСТВА**

**НРАВСТВЕННЫЕ
ЧУВСТВА**

**ЦЕЛЕНАПРАВ-
ЛЕННОСТЬ**



**Двигательная
активность**

- В пределах оптимальных величин



Гиподинамия

- Низкая двигательная активность

Гиперкинезия

- Высокая двигательная активность



Двигательная активность детей 5 – 7 лет

- В соответствии с СанПиН

Объем двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности

**6 – 8 часов
в неделю**

- В соответствии с Педагогической диагностикой индивидуального развития ребенка 3 – 7 лет

**Нормальное соотношение
покоя и движения**

30 %

70 %

Двигательная и музыкальная деятельность в расписании детского сада

Младшая группа

1 час
15 минут
(в неделю)

Средняя группа

1 час
40 минут
(в неделю)

Старшая группа

1 час
55 минут
(в неделю)

Подготовительная группа

2 час
30 минут
(в неделю)

Другие виды деятельности статичного характера

1 часа
15 минут
(в неделю)

2 часа
20 минут
(в неделю)

4 часа
35 минут
(в неделю)

7 часов
30 минут
(в неделю)



Воспитывать **интерес**
к движениям,
потребность в
подвижных видах
деятельности.
Развивать основные
движения.



Воспитывать
целенаправленность,
управляемость движениями.
Совершенствовать умения
заниматься более или менее
спокойными видами движений.



Модель оптимизации двигательного режима детей

V двигательной активности = 6 – 8 часов в неделю

Младшая группа

1 час
15 минут
(в неделю)

Средняя группа

1 час
40 минут
(в неделю)

Старшая группа

1 час
55 минут
(в неделю)

Подготовительная группа

2 час
30 минут
(в неделю)

Двигательная и музыкальная деятельность в расписании

Мальчики превосходят девочек в уровне развития основных движений и физических качеств

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД

В процессе игр у **мальчиков** большее место занимают **движения скоростно-силового характера** (бег, метание предметов в цель, на дальность, лазание, борьба, спортивные игры). **Девочки** любят **игры с мячом, скакалкой, лентой.**



Самостоятельная двигательная деятельность
– это деятельность, которая возникает по
инициативе ребенка.

Организация
физкультурно-игровой
среды

Время для
самостоятельной
двигательной
деятельности детей

Специальные
(опосредованные)
методы активизации
движений детей





Спасибо за внимание!