

Активний руховий режим

* В межах активного рухового режиму, щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей:

* молодшого дошкільного віку становить 3-4 години;

для

* старших дошкільнят —
4-5 годин.

Ефективність фізичного виховання

забезпечується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання.

Це,

- * фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);
- природне середовище (повітря, сонце, вода);
- * гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, сну, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.).

Сукупність організаційних форм роботи

ОБОВ'ЯЗКОВИХ для впровадження в освітній процес, становлять:

- * заняття з фізичної культури;
- * фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика і після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовувальні процедури);
- * різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Фізкультурні заняття

є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня — з усією групою або з підгрупами дітей.

Тривалість фізкультурних занять

для дітей раннього віку — 15-20 хв;

для дітей молодшого віку — 20-30 хв;

для дітей старшого віку — 30-40 хв;

Такі заняття є щоденними;

Вони проводяться двічі на тиждень

за загальним розкладом занять

у приміщенні або на майданчику

(в період з квітня до жовтня за належних
погодних умов, систематично

на майданчику) і двічі на

тиждень під час прогулянок у першій

половині дня поза навчальною

діяльністю протягом усього року та один

раз на тиждень проводиться

дитячий туризм.

Фізкультурні заняття

Обов'язкові умови проведення занять

- * вологе прибирання зали,
- * провітрювання приміщення,
- * підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю.

Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими та відповідати віку вихованцям за розмірами, вагою тощо.

Одяг та взуття дітей добираються з урахуванням місця проведення занять і пори року.

Дитячий туризм

Не можна підміняти зазначену форму роботи *цільовими прогулянками та екскурсіями* за межі дошкільного закладу, що посідають самотійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення вихованців із довкіллям, природою.

Проводиться, починаючи з другої молодшої групи.

Їхня тривалість становить:

у другій молодшій групі — 15-20хв;

у середній групі — 20-25 хв;

у старшій групі — 25-30 хв (в один бік).

Дитячий туризм

З метою *активізації рухового режиму* в повсякденні, як варіант фізкультурних занять на прогулянках організується *дитячий туризм* у формі прогулянок- походів за межі дошкільного закладу (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), але лише *за наявності відповідних природно-ландшафтних умов*: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку

Самостійна рухова діяльність

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

У відведений для самостійної рухової діяльності час із вихованцями різних вікових груп щодня організується також *індивідуальна робота з фізичного виховання.*

За змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:

комплексні, або інтегровані, мішані (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей); сюжетні (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);

ігрові (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор

(3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості,

на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, **щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або**

з контрольною метою);

домінантні (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидкісно-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо).