

Режим двигательной активности воспитанников ДОУ

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
1. Учебные занятия						
Физическая культура	10	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
Утренняя гимнастика	5	5-7	6-8	8-10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5-2	1,5-2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	1,5-2	1,5-2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	-	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика,	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы

сауомассаж, закаливающие мероприятия						
Оздоровительный бег	-	-	-	3-7	8-10	1 раз в неделю, группами по 5-7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых						
Целевые прогулки	-	10-15	15-20	25-30	25-30	Младшие, средние группы – 1 раз в 2 недели. Старшие и подготовительные группы – 1 раз в неделю
Физкультурно- спортивные праздники	-	-	20-30	30-40	30-40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	-	-	-	-	-	Дни здоровья -1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь-август). Отменяются все учебные занятия. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность детей	-	-	-	-	-	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
4. Коррекционные занятия						
Коррекционные занятия с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	-	10-15	15-20	20-25	25-30	По плану специалиста