

**ВЫПИСКА**  
из Основной образовательной  
программы дошкольного образования  
МБ ДОУ Починковского детского сада  
№ 2 , утвержденной приказом МБ ДОУ  
Починковского детского сада № 2  
от 27.09.2019г № 50

**Организация двигательного режима в течение дня**

Организация двигательного режима в ДОУ в течение дня и недели осуществляется:

- в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПин 2.4.1.3049-13 к организации физического воспитания;
- с учётом рекомендаций основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2014
- учётом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года

**Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей					
		1,5 – 2 года	2-3 года	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6 –7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю ю 9 мин	3 раза в недел ю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20мин	2 раза в недел ю 20-25 мин	2 раза в недел ю 30 мин
	б) на улице					1 раз в недел ю 20- 25мин	1 раз в недел ю 30 мин
Прогулка	Ежедневно 3-4 часа						
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика в помещении	5 мин из 3-4 ОРУ	5 мин из 3-4 ОРУ.	5-6 мин из 5-6 ОРУ (холодное время года)	6-8 мин из 6-7 ОРУ (холодное время года)	8-10 мин. из 6-8 ОРУ (холодное время года)	10-12 мин из 8-10 ОРУ (холодное время года)
	Утренняя гимнастика на улице (летний период)	-	-	5-6 мин из 5-6 ОРУ	6-8 мин из 6-7 ОРУ	8-10 мин. из 6-8 ОРУ	10-12 мин из 8-10 ОРУ
	Подвижные и спортивные игры и упражнения	до 10 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 20 мин	до 25 мин	до 30 мин

	Спортивные игры и упражнения				Целенаправленное обучение на прогулке		
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	-	-	-	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий		
	Гимнастика после сна	-	5 мин.	5 мин.	5-7 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
	Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
		4-5 мин	4-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 20-25 мин	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей					