

Модель режима двигательной активности детей в ДОУ



Утверждено
заведующий ГБДОУ
Э.В. Позднякова
приказ № 39-10
От « 31 » 08 2022г.

Принято на
Общем собрании
Работников организации
Протокол № 3
От « 31 » 08 2022г.

№ п/п	Виды занятий и форма двигательной активности	Группа раннего возраста 1,6-2	I Младшая гр. (мин.) 2-3	младшая гр. (мин.) 3-4	Средняя гр. (мин.) 4-5	Старшая гр. (мин.) 5-6	Подготовительная гр. (мин.) 6-7	Особенности организации
1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов								
1.1	утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10	Ежедневно в Сп. зале, группе, на воздухе.
1.2	двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	-	10	10	10	10	ежедневно
1.3	физультминутка (до 3-х мин.)	-	1,5-2	2	2	3	3	Ежедневно по необходимости от вида содержания занятия.
1.4	подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-8	6-10	10-15	15-20	25-30	30-35	Ежедневно во время прогулок
1.5	Дифференцированные игры и упражнения на прогулках	5	5	5-8	5-8	12-15	12-15	Ежедневно во время вечерних прогулок
1.6	Физические упражнения (бодрящая гимнастика, тропа здоровья)	5	5	8	10	10	10	Ежедневно после дневного сна
1.7	Оздоровительная гимнастика (зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)	2-3	2-3	3	3-5	3-5	3-5	Ежедневно в течение дня

1.8	оздоровительный бег	-	-	-	3-5	3-5	3-5	2 р/неделю в утреннюю прогулку
1.9	оздоровительная ходьба	-	5	8	20	25	25	2р/неделю в утреннюю прогулку
1.10	индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8	8	10	10	15	15	Ежедневно во время прогулок
2. организованная двигательная деятельность по физической культуре:								
2.1	занятия:							2р/неделю
	физкультурные	10	15	15	20	25-30	30-35	2р/неделю
	музыкальные	10	15	15	20	25-30	30-35	1р/неделю на прогулке
2.2	оздоровительный час	-	15	15	25	30	30	
3. самостоятельная двигательная деятельность								
3.1	самостоятельная двигательная активность		Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. физкультурно-оздоровительная деятельность								
4.1	неделя здоровья		-					2р/год
4.2	дни здоровья		-					1р/месяц
4.3	физкультурный досуг	-	-	15-20	20-25	25-30	30-35	1р/квартал 1р/месяц в зависимости от возраста
4.4	физкультурный спортивный праздник	-	-	-	-	50	50	2р/год в сп. Зале или на свежем воздухе
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ с семьей								
5.1		Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ						Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья
<p>Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста. Потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДОУ.</p>								