Режим двигательной активности в ДОУ

**Режим двигательной активности воспитанников ДОУ**

| Вид занятий и форма двигательной активности | Продолжительность, мин | | | | | Особенности организации |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1‑я младшая группа | 2‑я младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| **1. Учебные занятия** | | | | | | |
| Физическая культура | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице |
| Плавание | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 1 раз в неделю в 1-й  и 2-й младших, в логопедических и коррекционных группах.  2 раза в неделю в группах, работающих по общеобразовательной программе |
| **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 | | 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 на прогулках | 5–7 | 7–10 | 10–15 | 10–15 | 10–15 | Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем |
| 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 |
| 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, самомассаж, закаливающие мероприятия | 3–5 | 3–5 | 8–10 | 10–12 | 10–12 | Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы |
| 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, подготовительные группы – 1раз 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 виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д.  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья |
| Самостоятельная двигательная деятельность | – | – | – | – | – | 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 |
| **5. Дополнительные виды занятий** | | | | | | |
| Плавание  (дополнительное) | – | – | 15–20 | 20–25 | 25–30 | 1 занятие в неделю –  со средней группы |
| Хореография | – | – | 15–20 | 20–25 | 25–30 | 1 занятие в неделю в средней группе, 2 занятия в неделю в старшей и подготовительной группах |

Дата размещения: 29.07.2010