

Режим двигательной активности детей в МОУ Детский сад № 97

Виды занятий и форма двигательной активности	1 младшая группа (2-3 лет)	2 младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет).	Старшая группа (5-6 лет)	Особенности организации
Утренняя зарядка	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	Ежедневно в Физкультурном зале, группе, на воздухе.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	ежедневно
Физкультминутка во время проведения непосредственно-образовательной деятельности, занятий	1-2 минуты	1-2 минуты	2 минуты	3 минуты	Ежедневно при необходимости от вида и содержания занятия
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	8 минут	10 минут	10-15 минут	15-20 минут	Ежедневно во время прогулок (дневная, вечерняя)
Индивидуальная работа по развитию движений и физических качеств на прогулке	5-7 минут	8-10 минут	10-12 минут	10-15 минут	Ежедневно во время прогулок (дневная, вечерняя)
Дифференцированные игры-упражнения на развитие движений на прогулке	5 минут	5-8 минут	5-8 минут	12-15 минут	Ежедневно во время вечерних прогулок
Бодрящая гимнастика, тропа здоровья.	5 минут	8 минут	8-10 минут	10 минут	Ежедневно после дневного сна
Оздоровительная гимнастика (зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)	2-3 минуты	3 минуты	3-5 минут	3-5 минут	Ежедневно в течение дня
Оздоровительный бег	-	-	3-7 минут	3-7 минут	2р/неделю в утреннюю прогулку
Физкультурные занятия	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	3 раза в неделю, 1 занятие на прогулке.
Самостоятельная		Ежедневно в			

двигательная активность		помещении и на открытом воздухе			
День здоровья					1 раз в месяц
Неделя здоровья					2 раза в год
Физкультурный досуг	-	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	1 раз в месяц
Физкультурный спортивный праздник				50 минут	2 раза в год в физкультурном зале или на воздухе (летний и зимний).
		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья			
Суммарный объем двигательной активности в день	1 час.	1 час 18 мин.	1 час 35 мин.	2 часа 10 мин.	
	50 минут	1 час 03 мин.	1 час 15 мин.	1 час 45 мин.	

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке двигательного режима мы старались обеспечить не только удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.