

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 101»

 О.Ю. Стрежнева

Приказ № 127-п от 30.08.2022г.



Режим двигательной активности

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 101»

(выписка из образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №101», утвержденной приказом 63-п от 12.02.2023г, в редакции приказов №50 от 02.04.2019, №149 от 01.09.2021г)

г.Дзержинск

2022

Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 101»

Формы организации	Первая группа ран. возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов ительная группа
Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
Утренняя гимнастика Лайзане С.Я /Пензулаева Л.И.-дош.в Бабина К.С-ран.в./	-	Ежедневно 5-6мин	Ежедневно 5- 6мин	Ежедневно 6-8мин	Ежедневн о 8-10мин	Ежеднев но 10-12мин
Физкульт минутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
	1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-5 мин	3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, группе /Пензулаева Л.И., Борисова М.М., Степаненкова Э.Я./	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежедневно 2-3 р/в 20 – 25 мин	Ежедневн о 2-3 р/в 25 – 30 мин	Ежеднев но 2-3 р/в 25 – 30 мин
Закаливающие процедуры <i>Осенне- зимний период:</i>						
- воздушные ванны с упражнениями	Ежедневно после дневного сна					

-хождение босиком по массажной поверхности	---	Ежедневно во время гимнастики после сна				
-прогулки и игры на воздухе	Ежедневно на прогулке					
<i>Летний период:</i>						
-воздушные ванны с упражнениями	Ежедневно после дневного сна					
-прогулки и игры на воздухе	Ежедневно на прогулке					
-сон с доступом свежего воздуха	---	---	---	Ежедневно		
-хождение босиком по траве	---	---	Во время прогулки			
-игры с водой	Ежедневно во время прогулки					
-солнечные ванны	Ежедневно во время прогулки с учетом состояния здоровья воспитанников					
Организованная - образовательная деятельность:						
ООД «Физической культуре» в физкультурном зале /группе/Пензула ева Л.И-дош.в.,Лайзане С.Я./	2 раза в неделю 9мин.	3 раза в неделю 9мин.	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 30 мин.
ООД «Физическое развитие» на свежем воздухе	--	---	---	---	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно- массовые мероприятия:						

Физкультурный досуг	---	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 40-45 мин	1 раз в месяц 45-50 мин
Физкультурные праздники	---	---	----	2 раза в год		
День здоровья	---	---	Первая неделя апреля			
<i>Самостоятельная деятельность:</i>						
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					