



УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 30.08.2021
Заведующий Н.Г.Лебедева

**Режим двигательной активности
на 2021-2022 учебный год**

	Особенности организации и длительность			
	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший подготовительный возраст
1. Непосредственно - образовательная деятельность				
Физическая культура	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25-30 мин
Музыкальная деятельность /Музыка	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 - 30 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа				
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
	5 мин	5 мин	7 мин	10 - 12 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день			
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке			
	3-5 мин	5-8 мин	8- 12 мин	12-16 мин
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
		1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз			
		5-6 мин	6-7 мин	8-10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	3-5 мин	5-10 мин	10 15 мин	15-20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	4-5 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки			
	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин

3. Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке.
Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.

4. Физкультурно-массовые мероприятия

	Особенности организации и длительность			
	Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший подготовительный возраст
Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
	15-20 мин	20-30 мин	30-40 мин	40-50 мин
Спортивный праздник			2 раза в год 40-45 мин.	2 раза в год 50-60 мин.
День здоровья			Раз в квартал	Раз в квартал

Система мероприятий по оздоровлению

Фактор	Мероприятия	место в режиме дня	Периодичность	1,6-3	3-4	4-5	5-6	6-7
				года	года	лет	лет	лет
Вода	Умывание (лицо, шея, руки до локтя)	после дневной прогулки	Ежедневно		+	+	+	+
	полоскание полости рта	после каждого приема пищи	Ежедневно 3 раза в день		+	+	+	+
	Мытье ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	+	+	+	+	+
Воздух	облегченная одежда в помещении	в течение дня	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	+	+	+	+	+
	занятия физической культурой на воздухе	-	в течение года				+	+
	подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	Утром и вечером во время прогулки	в течение года	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна, во время переодевания	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
на прогулке		июнь-август	+	+	+	+	+	
выполнение режима проветривания	по графику	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+	

	помещения							
	гимнастика пробуждения, бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
	дыхательная гимнастика, зрительная гимнастика, пальчиковая гимнастика	во время утренней зарядки, на занятии физической культурой, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+
солнце	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий		+	+	+	+
рецепты	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	+	+	+	+	+