

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ д/с № 69

Иванова М.Ю.

Врач

Гракова М.Н.

31.08.2021.

Режим ежедневной двигательной активности обучающихся на 2021-2022 учебный год.

Формы работы	Режимное время и особенности организации	Группы и продолжительность в минутах			
		Младшая группа № 1, младшая группа №2 общеразвивающей направленности	Средняя группа № 1, средняя группа № 2 общеразвивающей направленности,	Старшая группа № 1, старшая группа № 2 общеразвивающей направленности, старшая группа средне-старшая группа, старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная к школе группа № 1, подготовительная к школе группа № 2 общеразвивающей направленности, подготовительная к школе группа № 1 компенсирующей направленности, подготовительная к школе группа № 2 компенсирующей направленности
1. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры.	Во время утреннего приема детей под руководством воспитателя.	10	20	20-25	25-30
2. Утренняя гимнастика.	Ежедневно в группах, в физкультурном или музыкальном залах. В теплое время года на улице.	6	8	10	12
3. Речь с движением.	Ежедневно в группах.	7	8	10	12
4. Занятия физической культурой в физкультурном зале.	1 или 2 половина дня, 2 раза в неделю под руководством инструктора по физической культуре.			25	30

5. Занятия физической культурой в физкультурном зале.	1 половина дня, 3 раза в неделю под руководством инструктора по физической культуре.	15	20		
6. Занятия физической культурой на спортивной площадке на улице	1 половина дня, 1 раз в неделю под руководством инструктора по физической культуре.	-	-	25	30
7. Физкультурные минутки в середине статической образовательной деятельности.	Ежедневно во время непрерывной образовательной деятельности.	3-5	3-5	3-5 (2 раза)	3-5 (3 раза)
8. Двигательная разминка во время перерыва между непрерывной образовательной деятельностью.	Ежедневно под руководством воспитателя.	10	10	10	10
9. Подвижные и спортивные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно утром и вечером. Активность игры зависит от погодных условий, организуются воспитателем.	2 раза 15-20	2 раза 20-25	2 раза 25-30	2 раза 35-40
10. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа).	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.	15	20	25	30
11. Самостоятельная двигательная деятельность (подвижные и спортивные игры).	Ежедневно под наблюдением воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
12. Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования.	Ежедневно под наблюдением воспитателя с правом выбора.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
13. Подвижные игры и физические упражнения в группе.	Ежедневно утром и вечером под руководством воспитателя.	7-10	7-10	10-15	10-15
14. Корректирующая бодрящая гимнастика, тренажерный путь.	Проводится на кроватях после дневного сна, затем дыхательная гимнастика, ходьба по массажным коврикам и закаливающие мероприятия.	3-5	8-10	10-15	10-15
15. Коррекционная гимнастика (артикуляционная и пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения).	Ежедневно под руководством воспитателя. В течение дня: в режимных моментах, во время базовой образовательной деятельности.	3-5 (5 раз)	3-5 (6 раз)	3-5 (6-7 раз)	3-5 (6-7 раз)

16. Прогулка.	Ежедневно I и II половина дня. Продолжительность зависит от погодных условий. Контроль общего состояния детей, профилактика переохлаждения.	до 240	до 240	до 240	до 240
17. Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД).	Ежедневно, во время прогулок.	5-8	8-10	8-10	5-8
18. Оздоровительный бег.	1 раз в неделю, группами по 5-7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий).	-	-	3-7	8-10
19. Пешая прогулка до дома.	Вечерний отрезок времени.	5-10	5-10	5-10	5-10
20. Физкультурный и музыкальный досуг.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.	-	до 45	до 60	до 60
21. Физкультурный праздник.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.	-	до 45	до 60	до 60
22. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья – 1 раз в квартал, каникулы – 3 раза в год (2 неделя января, июнь, июль (август). Не проводится непрерывная образовательная деятельность. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья	1 раз в квартал, 3 раза в год	1 раз в квартал, 3 раза в год	1 раз в квартал, 3 раза в год	1 раз в квартал, 3 раза в год