

Приложение 13
к основной образовательной программе дошкольного образования

Режим двигательной активности

| Виды занятий и формы работы | | Особенности организации | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------------|---|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|------------------|--------------|
| | | 1 мл. группа | | 2 мл. группа | | средняя группа | | старшая группа | | подготов. группа | |
| | | Длит. | В неделю | Длит. | В неделю | Длит. | В неделю | Длит. | В неделю | Длит. | В неделю |
| 1. Физкультурно-оздоровительная работа | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность: | | | | | | | | | |
| | | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 4-5 мин. | 20-25 мин. | 6-8 мин. | 30-40 мин. | 8-10 мин. | 40-50 мин. | 10-12 мин. | 50-60 мин. |
| 1.2. | Двигательная разминка | Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность: | | | | | | | | | |
| | | 3-5 мин. | 15-25 мин. | 3-5 мин. | 15-25 мин. | 5-7 мин. | 25-35 мин. | 7-10 мин. | 35-50 мин. | 7-10 мин. | 35-50 мин. |
| 1.3. | Физкультминутка + Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность: | | | | | | | | | |
| | | 1-3 мин. | 5-15 мин. | 1-3 мин. | 5-15 мин. | 1-3 мин. | 5-15 мин. | 1-3 мин. | 5-15 мин. | 1-3 мин. | 5-15 мин. |
| | Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) | | | | | | | | | |
| | | 10-15 мин. | 100-150 мин. | 15-20 мин. | 150-200 мин. | 20-25 мин. | 200-250 мин. | 25-30 мин. | 250-300 мин. | 30-45 мин. | 300-450 мин. |
| | | В дни проведения физкультурных занятий | | | | | | | | | |
| | | 6-8 мин. | 60-80 мин. | 6-8 мин. | 60-80 мин. | 8-10 мин. | 80-100 мин. | 10-12 мин. | 100-120 мин. | 12-15 мин. | 120-150 мин. |
| | | 5-10 мин. | 100-150 мин. | 5-10 мин. | 100-150 мин. | 8-12 мин. | 120-150 мин. | 10-15 мин. | 100-150 мин. | 10-15 мин. | 100-150 мин. |
| 1.5. | Оздоровительный бег | Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 чел. во время утренней прогулки. Длительность: | | | | | | | | | |
| | | | | | | 3 мин. | 6 мин. | 5 мин. | 10 мин. | 7 мин. | 14 мин. |
| 1.6. | Индивидуальная работа по развитию движений. | Один раз в неделю с музыкальным руководителем и инструктором по физкультуре: | | | | | | | | | |
| | | | | 15 мин. | 15 мин. | 20 мин. | 20 мин. | 20-25 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. | 25-30 мин. |
| 1.7. | Целевые прогулки Экскурсии. | | | Один раз в месяц. Длительность - 60 мин: 4 = 15 мин. | | | | | | | |
| 1.8. | Гимнастика после дневного сна, закаливание. | Ежедневно. По мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин. x 5 = 50 мин. | | | | | | | | | |
| 2. Организованная деятельность. | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Занятия физической культурой | 3 раза в неделю. | | 3 раза в неделю. | | | | | | | |
| | | 10 мин. | 30 мин. | 15 мин. | 45 мин. | 20 мин. | 60 мин. | 25 мин. | 75 мин. | 30 мин. | 90 мин. |
| 3. Самостоятельная деятельность. | | | | | | | | | | | |

Приложение 13
к основной образовательной программе дошкольного образования

| | | | | | |
|--|--|---|-----------|-----------------|---|
| 3.1. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении или открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. | | | |
| 4. Физкультурно-массовые занятия. | | | | | |
| 4.1. | Неделя здоровья | Один раз в квартал | | | |
| 4.2. | Физкультурный досуг | Ежемесячно. Длительность - | | | |
| | | 20-30мин. | 20-30мин. | 30-45мин. | 45-50мин. |
| 4.3. | Физкультурно-спортивные праздники | — | — | Два раза в год. | |
| 4.4. | Спартакиада внедетского сада | | | | Районные соревнования. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин. |