

«Утверждаю»  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 1  
М.Б. Зюкуева

---

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ для всех возрастных групп

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность занятий в минутах в зависимости от возраста детей			
		2-3 года	3-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	3 раза в неделю 8-10	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 25-30
	б) на улице		1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25-30
<b>Физкультурно – оздоровительная работа в режиме</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно			
		5-6	6-8	8-10	10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)			
		8-10	10-15	15-20	25-30
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий			
		3 1минута на 4минуте	3-4 1,5минуты на 5минуте	3-5 2минуты на 8минуте	3-5 2минуты на 13минуте
	г) динамические паузы	Ежедневно 10минут, между занятиями			
	д) гимнастика после пробуждения	Ежедневно			
		5-6	6-8	8-10	8-10
<b>Самостоятельная Двигательная активность</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе			
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе			
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25-30
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза год зима/лето 50- 60	2 раза год зима/лето 50-60

## Организация двигательного режима

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

В двигательном режиме отмечаются такие формы: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду в двигательный режим также введены такие виды нетрадиционных видов как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, прогулки-походы.

Важное место в двигательном режиме занимает непосредственно образовательная деятельность по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

Непосредственно образовательная деятельность проводится разного вида: учебная, игровая, сюжетная, тренирующая. Во время непосредственно образовательной деятельности создаются ситуации для раскрытия ребёнка, проявления его творческого потенциала.

## Оздоровительный режим

№ п/п	Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18...+20С +16...+18С
3	Сквозное проветривание	2 раза в день, в течение 5-10 минут
4	Одежда детей в группе	Облегчённая
5	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5–10 минут
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
7	Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет