

Режим двигательной активности детей учреждения «Детский сад № 211» в течение дня на 2021– 2022 учебный год (холодный период года)

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	2 группа раннего возраста (2 - 3)	Младшая группа (3 – 4)	Разновозрастная группа ГКН (3-7)	Подготовительная группа (6-7)
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8-10 мин	10-12 мин
3. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале 10мин	3 раза в неделю в зале 15 мин	3 раза в неделю в зале 15 мин – 1 подг. 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин – 2 подг.	Ежедневно
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 15-30 мин	10 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 1 мин	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 2-3 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями		Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3-5 мин	2 раза в неделю 30 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин – 1 подг. 15+15 мин- 2 подг.	Ежедневно
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 6-10 мин	2-3 мин
9. Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	Ежедневно
10. Спортивный праздник	-	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 30 мин	5 мин
Итого в день	50 мин	52 мин	1 час	Ежедневно
Самостоятельная двиг. деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей			

- Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года
- Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю
- Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.