D:\2018-2019 год\сайт рабочие программы 2018-19\сайт 2018-19\двига.tifПриложение №1

*К основной образовательной программе*

*МБДОУ «Детский сад с. Кустоое»*

Рассмотрено «Утверждено»

на педагогическом совете Заведующим МБДОУ

протокол №6 от28.08.2018г. «Детский сад с.Кустовое»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ширяева

Приказ №139от31.08.2018г.

Режим двигательной активности  детей в неделю на период с сентября 2018 по август 2019 года

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с. Кустовое

Яковлевского района Белгородской области»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды занятий | Дозировка | Длительность | | | | | | | | | |
| *1*  *младшая группа* | | | *2*  *младшая №1 группа* | *2 младшая №2 группа* | *Средняя группа* | | *Старшая*  *группа* | *Подготовительная№1*  *группа* | *Подготовительная№2*  *группа* |
| ***I.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА*** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика | ЕЖЕДНЕВНО:   * на открытом воздухе (мая по октябрь) * в группе * в зале (средняя, старшая, подготовительная к школе группы с октября по май) | 5 мин | | | 5 мин | 5 мин | 6 мин | | 8 мин | 10 мин | 10 мин |
| 2 | Закаливающие процедуры | ЕЖЕДНЕВНО,  с начала отопительного сезона | 7 мин | | | 7 мин | 7 мин | 8 мин | | 8 мин | 8 мин | 8 мин |
| 3 | Двигательная разминка | ЕЖНДНЕВНО, организация подвижных игр и малоподвижных игр в чередование с непосредственно- образовательной деятельностью и совместной деятельностью | 10 мин | | | 10 мин | 10 мин | 15 мин | | 15 мин | 15 мин | 15 мин |
| 4 | Физкультурная минутка | ЕЖЕДНЕВНО, во время непосредственно – образовательной деятельности по мере необходимости (дошкольный возраст) | - | | | 1 мин | 1 мин | 1 мин | | 2 мин | 2 мин | 2 мин |
| 5 | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | ЕЖЕДНЕВНО | 10 мин | | | 15 мин | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| 6 | Оздоровительный бег | ЕЖЕДНЕВНО,  в конце дневной прогулки | - | | | 3 мин | 3 мин | 4 мин | | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| 7 | Индивидуальная работа по развитию движений | ЕЖЕДНЕВНО, на прогулках | 8 мин | | | 10 мин | 10 мин | 10 мин | | 15 мин | 15 мин | 15 мин |
| 8 | Пешие прогулки | прогулки за пределы территории детского сада , 1 раз в неделю | 3 мин | | | 30 мин | 30 мин | 30 мин | | 40 мин | 40 мин | 40 мин |
| 9 | Прогулки-походы | В летний оздоровительный период ,1 раз в квартал |  | | |  |  |  | | 1ч. 30 мин | 1-2 часа | 1-2 часа |
| **II НЕПОСРЕСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Физическая культура | 3 раза в неделю:   * 2 занятия в группе или зале * 1 занятие на прогулке | 9 мин | | 15 мин | | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| 2 | Музыка | 2 раза в неделю | 9 мин | | 15 мин | | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| 3 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Непосредственно- образовательная деятельность познание) | 1 раз в месяц | - | | 15 мин | | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| **III САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Самостоятельная двигательная активность | ЕЖЕДНЕВНО:   * На прогулке * В группах центрах движения | В зависимости от желания и  индивидуальных особенностей детей | | | | | | | | | |
| 2 | Двигательная активность по закреплению основных видов движений под руководством воспитателя | ЕЖЕДНЕВНО | По плану воспитателя, в зависимости от  индивидуальных особенностей ребенка | | | | | | | | | |
| **IV РАЗВЛЕЧЕНИЯ** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Неделя здоровья | Ежегодно, в каникулярную неделю | Все организованные мероприятия недели  посвящены охране и укреплению здоровья  детей, формированию привычек к здоровому  образу жизни | | | | | | | | | |
| 2 | Физкультурные праздники | 3 раза в год:   * День защитника отечества, * Проводы русской зимы, * Летняя эстафета | - | 15 мин | | | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| 3 | Физкультурные развлечения | 1 раз в месяц | 10 мин | 15 мин | | | 15 мин | 20 мин | | 25 мин | 30 мин | 30 мин |
| **V УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ** | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Совместное соревнование пап и детей | В день Защитника отечества |  |  | | |  | |  | 30 мин | 40 мин | 40 мин |
| 2 | Совместные походы | По плану Доу |  |  | | |  | |  | 1ч. 30мин. | 1-2 часа | 1-2 часа |
| **ИТОГО В ДЕНЬ:** | | | **55 мин** | **77 мин** | | | **77 мин** | | **98 мин** | **118 мин** | **125 мин** | **125 мин** |
| **ИТОГО В НЕДЕЛЮ:** | | | **283 мин** | **385 мин** | | | **385 мин** | | **490 мин** | **590 мин** | **625 мин** | **625 мин** |