

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 01 от 27.08.2020г.



Режим двигательной активности детей в неделю на период с сентября 2020 по август 2021 года  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с. Кустовое  
Яковлевского городского округа»

№ п/ п	Виды занятий	Дозировка	Длительность						
			1 младш ая группа	2 младш ая №1 группа	2 младш ая №2 группа	Средняя группа	Старша я №1 группа	Старша я №2 группа	Подготов ительная группа
<b>I. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>									
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	8 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	ЕЖЕДНЕВНО, организация подвижных игр и	10 мин	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

		малоподвижных игр в чередование с непосредственно-образовательной деятельностью и совместной деятельностью							
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	25 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	1ч. 30 мин	1-2 часа
<b>II НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>									
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	30 мин	30 мин	30 мин

2	Музыка	2 раза в неделю	9 мин	15 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 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	25 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	25 мин	30 мин
3	Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	10 мин	15 мин	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	30 мин
<b>V УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ</b>									
1	Совместное соревнование пап и детей	В день Защитника отечества					30 мин	30 мин	40 мин
2	Совместные походы	По плану Доу					1ч. 30мин.	1ч. 30мин.	1-2 часа
<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>			<b>55 мин</b>	<b>77 мин</b>	<b>77 мин</b>	<b>98 мин</b>	<b>118мин</b>	<b>118 мин</b>	<b>125 мин</b>
<b>ИТОГО В НЕДЕЛЮ:</b>			<b>283 мин</b>	<b>385 мин</b>	<b>385 мин</b>	<b>490 мин</b>	<b>590 мин</b>	<b>590 мин</b>	<b>625 мин</b>