

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МБДОУ «Центр развития ребенка № 2»

Вид и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Организация деятельности в режиме дня (занятия)						
Физкультурные занятия и занятия в бассейне	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	Занятия по физической культуре проводятся в соответствии с требованиями СанПиНа 3 раза в неделю (2 занятия физкультурных и 1 - в бассейне). В теплое время года все занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
Утренняя гимнастика	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Проводится одно занятие утром, одно – вечером		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
Физкультминутки	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
Проведение гимнастики после сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на	3-5 мин. Игровые упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное		8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы.)

профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	воздушное закаливание					
Оздоровительный бег.				3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых						
Целевые прогулки		10-15мин.	15-20мин.	25-30мин.	25-30мин.	Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы- 1раз в неделю.
Физкультурные праздники, досуги.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40мин.	30-40 мин.	Тематические: 2 – 3 раза в год на открытом воздухе или в зале (по плану инструктора по физической культуре).
Дни здоровья, Каникулы.						Дни здоровья - 2 раза в год (ноябрь, апрель). Каникулы - 1раз в год (январь - февраль). Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.
Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от состояния здоровья, индивидуальных особенностей, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня опирается на суточный объем двигательной активности, необходимой для дошкольника. Очень важно, чтобы объем движений поддерживался и контролировался воспитателем.

