

Заведующий МБДОУ «Детский сад №235»

УТВЕРЖДАЮ



И.Е.Шмелева

Приказ № 179 от 30.05.2022

Режим двигательной активности в летний период
МБДОУ «Детский сад №235»

№	Формы работы	Содержание	Условия организации			
			Место	Время	продолжительность	
1	Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	6 мин	2-я раннего развития
					10 мин	младшая
					10 мин	средняя
					10 мин	старшая
					10 мин	подготовительная
2	ФИЗО	Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, возраста,	На воздухе, на	3 раза в неделю, в часы наименьшей	10 мин	2-я раннего развития
					15-20 мин	младшая

	<p>физкультурного оборудования и т.д. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетно-игровое, коррекционно-развивающее</p>	спортивной площадке	инсоляции (до 10 час.)	<p>20-25 мин</p> <p>25-30 мин</p> <p>30-35 мин</p>	<p>средняя</p> <p>старшая</p> <p>подготовительная</p>
3	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Виды игр: - сюжетные - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, закрепление и совершенствование) - народные - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)</p>	<p>На воздухе, на спортивных площадках</p>	<p>Ежедневно в часы наименьшей инсоляции (до 10 час.)</p>	<p>10-15 мин</p> <p>15-20 мин</p> <p>20-25 мин</p> <p>25-30 мин</p> <p>30-40 мин</p>	<p>2-я раннего развития</p> <p>младшая</p> <p>средняя</p> <p>старшая</p> <p>подготовительная</p>

4	Двигательные разминки	Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики - ритмические движения - упражнения на равновесие - упражнения для активизации работы глазных мышц - гимнастика расслабления - упражнения на формирование упражнения на формирование стопы	Двигательные разминки	ежедневно в часы наименьшей инсоляции (до 10 час.)	3-5 мин	2-я раннего
					5-10 мин	младшая
					10-15 мин	средняя
					15-20 мин	старшая
					20-25 мин	подготовительная
5	Гимнастика после сна	Разминка после сна с использованием различных	Сталья или групповое		5 мин	2-я раннего развития

		упражнений - на формирование правильной осанки - на формирование свода стопы - имитационного характера - сюжетно-игровые - на развитие мелкой моторики - на координацию движений	помещение при открытой фрамуге	Ежедневно после дневного сна	5 мин 5-7 мин 7-10 мин 10 мин	младшая средняя старшая подготовительная
6	Закалывающие мероприятия	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития - элементы закаливания в повседневной жизни (обширное умывание,	С учетом специфики закаливающих его мероприятия	По плану и в зависимости от характера закал-щего меропр-я		По усмотрению медицинского работника

	<p>широкая аэрация помещений) - самомассаж - солнечные, воздушные ванны - босохождение</p>				
<p>8</p> <p>Индивидуальная работа</p>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим учебный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии.</p>	<p>В спортивном зале, на площадке</p>	<p>устанавливается индивидуально</p>	<p>устанавливается индивидуально</p>	

9	Активный отдых	Физкультурный досуг, физкультурный праздник	В спортивном зале, на спортивной площадке	1 раз в месяц	20 мин.	младшая
					20 мин.	средняя
					30-45 мин.	старшая
10	Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования, самостоятельная физическая активность на улице	На участках, на спортивной площадке, в помещении	ежедневно	40 мин.	подготовительная