

Утверждено:
Заведующим МБДОУ
«Детский сад №42»
М.В. Алексеева
от «___» _____ 2021г.

№ _____



Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 30 мин.

прогулке		10 мин.	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	в) физкультурминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	а) физкультурный досуг	—	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
	б) физкультурный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 4 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	полоскание горла	после обеда	ежедневно	50-70 мл. t воды +36 до +20		+	+	+	+
	Мытье ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	t воды +18+20 20-30 сек.	+	+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
воздух	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	3-4 часа, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	утро	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	утро	в течение года	10-30 мин.	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин.	+	+	+	+	+

рецепты	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16	+	+	+	+	+
	гимнастика	после сна	ежедневно			+	+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	пальчиковая гимнастика		ежедневно	5-8 мин	+	+	+	+	+
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август	от 10 до 15 мин			+	+	+