

Организация двигательного режима в ГБДОУ

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовит. группы
Организованная деятельность		6 часов в неделю	8 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	6 - 8 минут	6 - 8 минут	8 - 10 минут	10 - 12 минут
Упражнения после дневного сна	5 - 10 минут	5 - 10 минут	5 - 10 минут	5 - 10 минут
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6 - 8 минут	10 - 15 минут	15 - 20 минут	15 - 20 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		8 - 12 минут	8 - 15 минут	8 - 15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5 - 10 мин	10 - 12 мин	10 - 15 минут	10 - 15 минут
Спортивные развлечения	1-2 раза в месяц			
	15 минут	20 минут	30 минут	30 - 40 минут
Спортивные праздники	2- 4 раза в год			
	15 минут	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 день в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в год			
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Примерная модель двигательного режима в ГБДОУ

№ п/п	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 10- 12 минут
2.	Двигат-я разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивид-я работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
8.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно) на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
9.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
10.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
11.	Неделя здоровья	1-2раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной-двух групп
12.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
13.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
14.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
15.	Спартакиады вне детского сада	Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности
16.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18.	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

