

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляется с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и времени года.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет предусмотрено в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольной образовательной организации.

Для реализации двигательной активности детей используются оборудование спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка, спортивный инвентарь.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту.

Режим двигательной активности детей

№ п/п	Мероприятия	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Периодичность/время в минутах				
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада						
1	утренняя гимнастика	ежедневно 4-5	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10
2	динамические паузы, физкультминутки	ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
3	игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 5-6	ежедневно 6-10	ежедневно 10-15	ежедневно 15-20	ежедневно 20-30
4	профилактические гимнастики: артикуляционная, пальчиковая, зрительная	ежедневно 4-5	ежедневно 5-6	ежедневно 6-8	ежедневно 8-10	ежедневно 10-15

5	закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна				
6	дыхательная гимнастика	ежедневно после дневного сна				
7	гимнастика после дневного сна	-	ежедневно после дневного сна			
Физкультурные занятия						
8	непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале	3 раза в неделю 10	3 раза в неделю 15	3 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
9	непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Спортивный досуг						
10	самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
11	физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц			
12	спортивный праздник	2 раза в год				
	всего	3 ч 30 мин	4ч 20 мин	6 ч	7 ч 20 мин	8 ч 0 5мин