

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №16

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МКДОУ детский сад №16
И.Ю. Дрягина
«16» _____ 2016г.



Режим двигательной активности

	Виды занятий и формы работы	Возрастные группы, особенности организации и продолжительность деятельности					
		1 младшая группа	Вторые младшие группы	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительные к школе группы	Логопедическая группа
1.	Организованная образовательная деятельность по физкультуре	2 раза в неделю по подгруппам в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе	2 раза в неделю в физкультурном зале, 1 раз на свежем воздухе
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:						
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6 – 8 мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 – 12 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
2.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулке)					
		10 мин	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25– 30 мин	30 – 40 мин	30 – 40 мин
		В дни проведения физкультурной организованной образовательной деятельности					
		6 -8 мин. 5 – 10 мин.	6 – 10 мин. 5 – 10 мин.	8 – 10 мин. 8 – 12 мин.	10–12 мин. 10 -15 мин.	12- 15 мин. 10 – 15 мин.	12- 15 мин. 10 – 15 мин.
2.3	Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости 2 -3 мин в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности					
3.	Активный отдых		1 раз в месяц	1 раз в месяц	25-30 мин	30-45 мин.	30 – 45 мин.
3.1	физкультурный досуг		15 мин.	20 мин			
3.2	Физкультурный праздник			Не менее 2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 1 часа		

3.3	Неделя здоровья	Один раз в год					
4	Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.					
5	Игры с водой	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 10-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.

Рекомендации к недельному двигательному режиму в МКДОУ

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

В соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденного Правительством РФ от 11.06.2014г. № 540, с письмом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.03.2015г. № 02-01-82/2166 «О внесении изменений в программы дошкольного, общего, начального профессионального, среднего профессионального образования», в связи с внедрением ВФСК «ГТО», а также с методическими рекомендациями по разработке учебных программ с внедрением норм ВФСК для общеобразовательных учреждений разработан и утвержден приказом № 81 от 08.09.2014г. режим двигательной активности детей дошкольного возраста с учетом рекомендаций к недельному двигательному режиму