

Выписка из образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 20» утвержденной приказом от 24.08.2023 № 140

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад №20»

Согласно пункту 2.10 Санитарно-эпидемиологических требований к организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования:

Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяином обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Формы работы	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурные занятия						
В помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
На улице	-	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	-	Ежедневно 8.10-8.20 (10 мин.)	Ежедневно 7.55-8.05 (10 мин.)	Ежедневно 7.55-8.05 (10 мин.)	Ежедневно 8.10-8.20 (10 мин.)	Ежедневно 8.10-8.20 (10 мин.)
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.

Физкультминутки	В середине статического занятия					
	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия					
	1-2 мин	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Гимнастика после дневного сна	-	Ежедневно (2-3 мин.)	Ежедневно (4-5 мин.)	Ежедневно (6-7 мин.)	Ежедневно (8-10 мин.)	Ежедневно (8-10 мин.)
Активный отдых						
Физкультурный досуг	-	-	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.	1 раз в месяц 40-45 мин.
День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Физкультурные праздники	-	-	-	2 раза в год в качестве зрителей 1-1,5 ч.	2 раза в год 1,5 ч.	2 разав год 1,5 ч.
Туристические прогулки	-	-	-	-	1,5-2 ч.	2-2,5 ч.
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно