

Приказ № 01 от 30.08.2021 г.

### Режим двигательной активности в ЧДОУ «Детский сад - «Мир на ладошке»

ЧДОУ «Детский сад - «Мир на ладошке» обеспечивает оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов Министерства здравоохранения Российской Федерации («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

<b>Режим двигательной активности</b>					
<b>Формы работы</b>	<b>Виды</b>	<b>Количество и длительность (в мин.) в зависимости от возраста детей</b>			
		<i><b>3–4 года</b></i>	<i><b>4–5 лет</b></i>	<i><b>5–6 лет</b></i>	<i><b>6–7 лет</b></i>
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения (включая прогулку)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физминутки	проводятся, если часть образовательной деятельности носит статический характер.			
Активный отдых	а) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	б) День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно