

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 393»



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ
МАДОУ «Детский сад № 393» В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НА
ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД 2020-2021 уч. года (рекомендации)

ФОРМЫ РАБОТЫ, ВИДЫ НОД	ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ	
	МЛАДШИХ ДОШКОЛЬН.	СТАРШИХ ДОШКОЛЬН.
<u>Свободная двигательная деятельность</u>	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка и их интересов от 30 минут до 120 минут.	
<u>Занятия</u> по физическому развитию	3 раза в неделю по 10-15 минут	3 раза в неделю по 25 и 30 минут
<u>Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня.</u> * утренняя гимнастика * подвижные игры * прогулки пешие и лыжные * двигательная разминка в перерывах между занятий (с преобладанием статических поз) * физкультминутка * индивидуальная работа по развитию движений на прогулке. * дыхательная гимнастика, воздушные процедуры после сна.	Ежедневно 5-8 минут не менее 2 раз в день на улице и в группе по 10-15 минут 1-2 раза в месяц по 30 минут. ежедневно 5-7 минут Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД по 3 минуты Ежедневно во время прогулки, длительность 12-15 минут	Ежедневно 8-12 минут не менее 2 раза в день на улице и в группе по 5-10 минут (25-30 мин.) 1-3 раза в месяц по 60 минут во время, отведенное для ФИЗО ежедневно 7-9 минут Ежедневно по 5-10 минут
<u>Активный отдых:</u> * физкультурные досуг * день здоровья * физкультурный праздник * неделя здоровья (каникулы) * кружки (спортивный)	1-2 раза в месяц по 15-20 минут 1 раз в квартал	1 раз в месяц по 25-30 минут 1 раз в квартал 1 раз в квартал по 60 минут 2 раза в год (I, кон. III) 1 раз в неделю 25 минут
<u>Совместная работа д/с и семьи</u> * домашнее задание * участие родителей в спортивных массовых мероприятиях * ФИЗО совместно с родителями		Определяется воспитателем По желанию родителей, детей, воспитателей