

УТВЕРЖДЕН
Приказом
МБОУ «Большеколпанская СОШ»
№ 137
от «30» августа 2021 г

Приложение 10 «Режим двигательной активности»

Модель двигательного режима в старшей группе компенсирующей направленности «Сказка» (5-6 лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечания
Утренняя гимнастика	Ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составлен на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровые, сюжетно-игровые
Музыкальные занятия	2 раза в неделю		
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	25 мин Ввод.ч. – 3-4 мин Осн.ч. – 15-22 мин Закл. ч. -3-4 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое) Формы проведения занятий: традиционные, игровые, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры, в режимные моменты	Ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 мин	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15 – 20 мин	2-я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год- февраль		2-я неделя месяца
День здоровья	Ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца

Активный двигательный подъем	Ежедневно	15 – 20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	5 10 мин	Используется при проведении утренней и кор. Гимнастики после сна, физкультурных занятиях, в индивидуальной работе с детьми.
Инд.раб. с детьми по развитию движений	Ежедневно	5 -10 мин	Утром, вечером, на прогулке.
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5 – 10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1ч	Зимний и летний
Игры с движениями и со словами	Ежедневно	5 10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Режим двигательной активности в подготовительной группе компенсирующей направленности «Рябиношка» (6-7 лет)

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ :6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое.
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	20-25 мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводная часть 3-4 мин Основная часть 15-22 мин Заключит. часть 3-4 мин	Кол-во состоит из 3-5 упражнений Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий
Подвижные игры на прогулке, в	Ежедневно	10-15 мин	2-3 игры разной подвижности

режимные моменты			
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	Ежедневно	10-15 мин	По результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин	2 –я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год		2-я неделя месяца
День здоровья	Ежедневно	15 мин	1 –я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор.гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми
Индивидуальная работа с детьми по развитию движений	Ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры и движения со словами	Ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке