

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
компенсирующего вида «Детский сад «Солнышко»**



**Режим двигательной активности детей ГБДОУ
«Детский сад «Солнышко» на 2020-2021 гг.**

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации
1. Физкультурно-оздоровительные занятия	
1:1 Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале, длительность 10-12 мин.
1:2 Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Ежедневно, в течении 7-10 мин.
1:3 Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин.
1:4 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин.
1:5 Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.
1:6 Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.
1:7 Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течении 5-7 мин.
1:8 Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей длительность не более 10 мин.
1:9 Игровой массаж	Интерпретация и адаптированный вариант методик спец. закаливания детей, ежедневно по группам.
2. Специально организованные занятия в режиме дня	
2:1 По физической культуре	3 раза в неделю, одно - в часы прогулки
2:2 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
3. Физкультурно-массовые занятия	
3:1 Неделя здоровья	2 раза в год
3:2 Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год по 40 минут.
3:3 Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц по 30 минут.
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	
4:1 Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.