

График двигательной активности детей на 2023 – 2024 учебный год.

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка дошкольника, является двигательная активность (ДА). Для наиболее благоприятного воздействия на детский организм нами предусмотрен уровень ДА в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды деятельности по физической культуре, в том числе и самостоятельную деятельность. В связи с учетом особенностей ДА детей дошкольного возраста в детском саду разработана рациональная модель двигательной активности.

Мероприятия	Вторая группа раннего возраста (1,6 2 л.) /время/	1 младшая группа (2-3 лет)/время/	Группа младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет) /время/	Группа среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) /время/	Группа старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет) /время/	Группа старшего дошкольного возраста (от 6 от 7 лет) /время/
Утренняя гимнастика	3 - 5 мин	3 - 5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	10 мин
Артикулярная гимнастика	3 мин	3 мин	3 мин	3 – 4 мин	4 мин	5 мин
Дыхательная гимнастика	2 мин	2 мин	2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Физминутки	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
Пальчиковая гимнастика	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	1 мин
Мелкая моторика	5 мин	5 -7 мин	5 -7 мин	10 мин	10 мин	15 мин
Закаливание	5 мин	7 – 10 мин	7 – 10 мин	10 мин	10 мин	12 мин
П/игры во время утреннего приема	5 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	7 – 10 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин
П/игры и физические упражнения на прогулке	10 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин	15 – 20 мин	25 – 30 мин	30 – 40 мин
1 Индивидуальная работа по развитию движений	5мин	5- 10 мин	5- 10 мин	10 мин	13 мин	10 – 15 мин
2 Культурно – гигиенические навыки	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально	от 5 мин., индивидуально
3 Самостоятельная двигательная активность	20 мин., индивидуально	20 – 30 мин., индивидуально	20 – 30 мин., индивидуально	20 – 30 мин., индивидуально	30 – 40 мин., индивидуально	30 – 40 мин., индивидуально

4	Музыкально – ритмические упражнения	3 мин	3 мин	3 мин	4 мин	5 мин	8 мин
5	Спортивные игры				4 мин	8 мин	10 мин
6	Упражнения на ориентировку в пространстве	2 мин	3 мин	3 мин	5 мин	8 мин	10 мин
	Физкультурное занятие	2 занятия 10 мин	3 занятия 15 мин	3 занятия 15 мин	3 занятия 20 мин	3 занятия 25 мин	3 занятия 30 мин
	Физкультурный досуг	10мин	15 – 20 мин	15 – 20 мин	20 мин	20 – 25 мин	35 - 40 мин
	Спортивные праздники (3 раза в год)	20 мин	30 мин	30 мин	45 мин	до 60 мин	до 60 мин
	Спартакиада среди МДОУ						не более 1,5 часа
	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Игры – соревнования между дошкольниками					не более 40 мин	не более 60 мин
	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, спортивных мероприятиях детского сада					По желанию родителей, детей, педагогов	

При разработке графика двигательной активности учитывали следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- соответствие опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.