

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель Филиала

«Основная школа с. Зелёновка»

Н.Ю. Сергунина

Приказ № 60/3 от 29 августа 2020 г.

**Физкультурно-оздоровительная работа
в группе воспитанников дошкольного возраста
Филиала МОУ СОШ им.А.В.Каляпина с.Пригородное «Основная школа с.Зелёновка»
Двигательный режим**

Формы работы	3-4 лет	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5- 7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5- 7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
3. Физкультминутки	При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.	При необходимости на обучающих занятиях 2-3 мин.
4. Релаксация	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин	После всех обучающих занятий 1-3 мин
5. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях 6-8 мин	На музыкальных занятиях 8-10 мин	На музыкальных занятиях 10-12 мин	На музыкальных занятиях 12-15 мин
6. Физкультурные занятия (1 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 10 – 15 мин	2 раза в неделю 15 – 20 мин	2 раза в неделю 20 - 25 мин	2 раза в неделю 25 – 30 мин
7. Подвижные игры: <ul style="list-style-type: none">• сюжетные;• безсюжетные;• игры-забавы;• соревнования;• эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7 – 8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8 – 10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10 -12 мин
8. Игровые упражнения: <ul style="list-style-type: none">• зоркий глаз;• ловкие прыгуны;• ползание;• пролезание;• перелезание.	Ежедневно по подгруппам 4 - 6 мин	Ежедневно по подгруппам 6 – 8 мин	Ежедневно по подгруппам 6 – 8 мин	Ежедневно по подгруппам 8 – 10 мин

<p>9. Оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • гимнастика пробуждения; • дыхательная гимнастика; • игровой массаж. 	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин
<p>10. Физические упражнения и игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры с элементами логоритмики; • артикуляционная гимнастика; • пальчиковая гимнастика. 	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 - 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 – 8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 -10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин
11. Физкультурный досуг	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 15 – 20 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин	2 раза в год по 30 – 35 мин
12. Спортивный праздник	2 раза в год по 10 – 15 мин	2 раза в год по 15 – 20 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин	2 раза в год по 30 – 35 мин
<p>13. Самостоятельная двигательная активность детей в течение дня</p> <p>Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.</p>				