

Движение и двигательная активность

Работы по формированию здорового образа жизни у детей в условиях ДОУ осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность. Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-забавы; подвижные игры; физкультминутки; инновационные технологии: проектная деятельность, бодрящая, пальчиковая и дыхательная гимнастики; самомассаж.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2-3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
		15-20	15-20	20-25	25-30	30-35
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно но 4-5	Ежедневно но 5-6	Ежедневно но 6-8	Ежедневно но 8-10	Ежедневно но 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно о в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год До 45 мин	2 раза в год До 60 мин	2 раза в год До 60 мин
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурно-игрового оборудования	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но	Ежедневно но