




*Основные требования к двигательному режиму*





*Нормативные требования к организации двигательной деятельности дошкольников прописаны в СанПин.*

*12.6. Во время прогулки с детьми необходимо проводить игры и физические упражнения. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением детей в помещение Учреждения.*

*12.19. В середине года для воспитанников дошкольных групп рекомендуется организовывать недельные каникулы, во время которых проводят занятия только эстетически-оздоровительного цикла (музыкальные, спортивные, изобразительного искусства).*

*В дни каникул в летний период учебные занятия проводить не рекомендуется. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др., а также увеличивать продолжительность прогулок.*

13.2. Рациональный двигательный режим , физические упражнения и закаливающие мероприятия и следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно –половых возможностей детей и сезона года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности : утреннюю гимнастику, физкультурные занятия в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах. Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольной организации.

Для организации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

13.4. с детьми второго и третьего года жизни занятия проводят по подгруппам воспитатели 2-3 раза в неделю. Занятия с детьми с детьми второго года жизни проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни- в групповом помещении или в физкультурном зале.


13.5. Физкультурные занятия для дошкольников проводят не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятия зависит возраста детей и составляет:

- ❖ в младшей группе -15 мин,
- ❖ в средней группе -20мин,
- ❖ в старшей группе- 25мин,
- ❖ в подготовительной группе-30мин

Одно из трех физкультурных занятий для детей 5-7 лет следует круглогодично проводить на открытом воздухе. Его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях максимальное число занятий физкультурой проводят на открытом воздухе.



*13.10. Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий .*

*Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.*

*Для достижения достаточного*

