

Двигательный режим детей МАДОУ города Костромы «Детский сад № 8»

Формы работы	Организация
Утро: - Свободная двигательная деятельность. - Специально организованное обучение: Утренняя гимнастика, физ. занятия, другие виды гимнастик (для глаз – во время занятий) - Динамические паузы, кружковая работа по развитию двигательных навыков	Ежедневно характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребёнка. 3 раза в неделю физ. занятие. Гимнастики – ежедневно. Ежедневно, желательно в утренние часы. 2 раза в неделю – ст. дошк.
Прогулка: - Совместная двигательная деятельность: Подвижные игры и упражнения. Дифференцированные игры и упражнения. - Пешие прогулки и походы.	2 раза в день на открытом воздухе: Мл. дошк. – 5 -10 мин. – на одну игру Ст. дошк.. – 15 -20 мин. – на одну игру. Мл. дошк.- пешая прогулка 2 раза в неделю по территории детского сада 15 -20 м. Ст. дошк. – 1, 2 раза в месяц за территорию детского сада, 40 – 60 и более мин.
Вечер: Специально организованные занятия: - Активный отдых, развлечения. - Гимнастики после дневного сна. - Закаливающие процедуры - Совместная и свободная Самостоятельная двигательная деятельность: подвижные, спортивные игры и упражнения по профилактике плоскостопия, индивидуальная работа.	Развлечения: Мл, ср. дошк. – 1 раз в месяц 20 - 25 м. Ст. дошк. – 1 – 2 раза в месяц 20 – 30 мин. Спорт. празд. – 2 – 3 раза в год. Ежедневно, соответственно комплексу упражнений. Ежедневно. Мл. ср. гр.- 15 -20 мин. Ст. гр. – 10 – 20 мин. Ежедневно, выполнение рекомендаций инструктора с использованием группового спорт. Оборудования. Мл. ср. дошк. – 20 мин Ст. дошк. – 30 мин.
Совместная Физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: домашние задания, участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	Планируется и организуется совместно инструктором и воспитателями.

