

**ПРИЛОЖЕНИЕ к ООПДО**

**Организация двигательной активности детей согласно технологии В. А. Дубровина  
(Приложение 2)**

№ п/п	Формы работы	Группы	Продолжительность занятий
1	Утренняя гимнастика адаптивной направленности – ежедневно. Нормальная смена дня и ночи (упражнения нагрузочного и восстановительного типа); Полярная ночь (упражнения активизирующего типа: танцевальная «латина» базовые элементы аэробики) Полярный день (упражнения успокаивающего типа)	средняя старшая подготовительная	7-10 минут 10-12 минут 12-15 минут
2	Физминутки, физпаузы – ежедневно	Во всех группах	2-3 минуты
3	Игры, развлечения, самостоятельные упражнения - ежедневно	Во всех группах	5-8 часов в неделю
4	Занятия по физической культуре с применением средств адаптивной направленности физзанятия 2 раза в неделю  динамический час 2 раза в неделю	Средняя Старшая Подготовительная Во всех группах Во всех группах Старшая Подготовительная	20 минут 25 минут 30-35 минут 35-40 минут 20-40 минут 20-35 минут 25 минут 12-15 минут
5	Физкультурный досуг 1 раз в месяц Физкультурный праздник 3 раза в год	Во всех группах	20-40 минут до 80 минут
6	Прогулки 2 раза в день	Во всех группах	По погоде
7	Дыхательная гимнастика адаптивной направленности после дневного сна	Во всех группах	
8	Корректирующая гимнастика	Во всех группах	
9	Диагностика физического развития 2 раза в год	Во всех группах	
10	Дальние переходы 1 раз в месяц	Старшая Подготовительная	До 2 км До 3 км
11	«Неделя здоровья»	Во всех группах	
12	Игровой час – ежедневно	Во всех группах	30-60 минут
13	Закаливание	группы дошкольного возраста	15-20 минут

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей средних групп в период нормальной смены дня и ночи (с 16 сентября по 30 ноября)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утро 6-8 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений нагрузочного и восстановительного типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение элементов латиноамериканских танцев, танцевальной аэробики
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений нагрузочного и восстановительного типа.
Гимнастика после	После дневного сна	Группа,	Воспитатель	Включение

сна	6-8 мин.	спальня		глазодвигательной гимнастики, элементы общего самомассажа, миорелаксация
Самостоятельна двигательная активность детей в группе	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Двигательная активность детей должна иметь спокойный характер

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей средних групп в период полярной ночи (с 30 ноября по 13 января)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утро 6-8 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений активизирующего типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение игр на развитие скоростно - силовых качеств, элементов латиноамериканских танцев
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений активизирующего типа.
Гимнастика после сна	После дневного сна 6-8 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Включение глазодвигательной гимнастики, психогимнастики
Самостоятельна двигательная активность детей в группе	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Повышение тонуса физической активности детей

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей средних групп в период полярного дня (с 23 марта по 25 июня)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утро 6-8 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений успокаивающего типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение игр на развитие координационных функций и силовых движений, релаксационной гимнастики, аутотренинг
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений успокаивающего типа.
Гимнастика после сна	После дневного сна 6-8 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Элементы ритмопластических форм гимнастики
Самостоятельна двигательная активность детей в	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Двигательная активность детей должна иметь

группе				спокойный характер
--------	--	--	--	--------------------

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей старших и подготовительных групп в период нормальной смены дня и ночи (с 16 сентября по 30 ноября)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утро 8-10 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений нагрузочного и восстановительного типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение элементов латиноамериканских танцев, танцевальной аэробики, релаксационная гимнастика
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений нагрузочного и восстановительного типа.
Гимнастика после сна	После дневного сна 8-10 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Включение глазодвигательной гимнастики, элементы общего самомассажа, миорелаксация
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Двигательная активность детей должна иметь спокойный характер

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей старших и подготовительных групп в период полярной ночи (с 30 ноября по 13 января)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Утро 8-10 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений активизирующего типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение игр на развитие скоростно - силовых качеств, элементов латиноамериканских танцев
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений активизирующего типа.
Гимнастика после сна	После дневного сна 8-10 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Включение глазодвигательной гимнастики, психогимнастики
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Повышение тонуса физической активности детей

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме для детей старших и подготовительных групп в период полярного дня (с 23 марта по 25 июня)

Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации

Утренняя гимнастика	Утро 8-10 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. Включение упражнений успокаивающего типа.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке	Площадка	Воспитатель, инструктор по ФК	Включение игр на развитие координационных функций и силовых движений, релаксационной гимнастики, аутотренинг
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	Физкультурный зал	Инструктор по ФК	Включение упражнений успокаивающего типа.
Гимнастика после сна	После дневного сна 8-10 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Элементы ритмопластических форм гимнастики, миорелаксация, аутотренинг
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	Ежедневно	Группа	Воспитатель	Двигательная активность детей должна иметь спокойный характер