**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 | Корригирующая 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 сна | После дневного сна  6-8 мин. | Группа, спальня | Воспитатель | Включение 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 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 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 |
| 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 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 |
| Самостоятельна 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 |
| Самостоятельна двигательная активность детей в группе | Ежедневно | Группа | Воспитатель | Двигательная активность детей должна иметь спокойный характер |