



6. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, составляет не более:

- от 1,5 до 3 лет - 20 мин
- от 3 до 4 лет - 30 минут;
- от 4 до 5 лет - 40 минут;
- от 5 до 6 лет - 50 минут или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна;
- от 6 до 7 лет – 90 минут.

7. Занятия физической культурой на открытом воздухе в северной части Российской Федерации проводятся без ветра при температуре воздуха минус 10-11°C; при скорости ветра до 5 м\с при температуре минус 6-7°C; при скорости ветра 6-10 м\с при температуре минус 3-4°C.

8. Продолжительность прогулки не менее 3-х часов в день, При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

9. В Учреждении организуется для детей дневной сон продолжительностью 1 – 3 года – 3 часа; 4-7 лет – 2,5 часа. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

10. В рамках физического воспитания используются формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (не менее 10 мин);
- занятия физической культурой в помещении и на воздухе;
- физкультурные минутки;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- занятия на тренажерах;
- плавание и другие.

11. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам два-три раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни – в групповом помещении или в физкультурном зале.

12. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от трех до семи лет организуются не менее трех раз в неделю. Один раз в неделю занятия по физическому развитию детей проводятся на открытом воздухе. Их проводят при соответствующих климатических показателях, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.