

Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ «Детский сад №10»

№	Формы организации	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	1. Организованная образовательная деятельность (занятия):						
1.1	По физической культуре	2 раза в неделю 9 мин.	3 раза в неделю 9 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
2.	2. Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
2.1	Утренняя гимнастика	---	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.2	Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
		1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-5 мин	3-5 мин
2.3	Пальчиковые игры, упражнения	Ежедневно в перерывах между занятиями, на занятиях по мере необходимости					
		2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
2.4	Гимнастика после сна / упражнения после дневного сна	---	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
		в сочетании с хождением по массажной поверхности					
2.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, группе	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 10-15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежедневно 2-3 р/в 20 – 25 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин
2.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 5 мин (утром и вечером)	Ежедневно 5 мин (утром и вечером)	Ежедневно 7-10 мин(утром и вечером)	Ежедневно 10-12 мин(утром и вечером)	Ежедневно 12-15мин (утром и вечером)	Ежедневно 12-15 мин (утром и вечером)
3.	3. Самостоятельная деятельность:						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					

4.	4. Физкультурно–массовые мероприятия:						
4.1	Физкультурный досуг	---	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30мин
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	---	---	---	2 раза в год (летом и зимой) до 45 мин.	2 раза в год (летом и зимой) 50-60 мин	2 раза в год (летом и зимой) 50-60 мин
4.3	День здоровья	--	--	--	1 раз в квартал		
4.2	Прогулки-походы	--	--	--	В теплый период, 1 раз в месяц, с организованными воспитателем играми		
5	5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:						
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, «Дней здоровья», посещения открытых ООД					