

## Двигательный режим в дошкольных группах

Вид деятельности, форма двигательной активности	Особенности организации			
	Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений	Ежедневно на открытом воздухе, в спортивном или музыкальном зале, длительность 8-10 мин.	Ежедневно на открытом воздухе, в спортивном или музыкальном зале, длительность 10 мин.	Ежедневно на открытом воздухе, в спортивном или музыкальном зале, длительность 10 мин.	
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от занятия – 3-4 мин.			
Подвижные игры, упражнения, звукодвигательные игры на прогулке	Ежедневно по подгруппам с учетом уровня Д.А.			
	5-15 мин.	15 мин.	20 мин	30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно на воздухе и в помещении			
	5 мин	5 мин	6-8 мин	6-8 мин.
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно			
Гимнастика после сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей 10 мин			
Физкультура НОД	Три раза в неделю в зале		Два раза в неделю в зале 1 раз на воздухе.	
	15мин.	20 мин	25мин	30 мин.
Интегрированная физкультура НОД по программе М.Л. Лазарева	Один раз в месяц			
			25мин	30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей			
Физкультурные досуги	Один раз в месяц			
	15-20мин	25-35 мин	25-35 мин	25-35 мин.
Оздоровительные праздники	Ежемесячно			
		25-30мин	25-30мин	30-35 мин
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада	В течение года			