Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 119» на холодный период

№	Формы организации	1 группа – 2 группа раннего возраста (1,6-3года)	Младшая группа (3-4года)	Средняя группа (4-5лет)	Старшая группа (5-6лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1.	*1.Организованная образовательная деятельность:*					
1.1	*По физической культуре*					
	в помещении	2 раза в неделю 9мин.	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25мин.	1 раз в неделю 30 мин.
2.	*2.Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:*					
2.1	*Утренняя гимнастика*	Ежедневно 3-5 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				
		3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
2.3	*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
2.4	*Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в группе*	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежедневно 2-3 р/в 20 – 25мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин
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 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин
4.2	*Физкультурно-спортивные праздники*	---	---	2 раза в год (летом и зимой) до 45 мин.	2 раза в год (летом и зимой) до 60 мин	2 раза в год (летом и зимой) до 60 мин
4.3	*День здоровья*	1 раз в квартал				
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				