

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 10
п. Красное Эхо
_____ Н.В.Басалаева

Двигательный режим младшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим средней группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 20-25 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 45 мин.

Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
--	--

Двигательный режим старшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 30 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 15-20 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 30 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Двигательный режим подготовительной группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей