

Режим двигательной активности детей в детском саду

Формы активности	Режимное время	Группы				
		2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа КН	Подготовительная группа КН
Организованная двигательная деятельность						
1. Самостоятельная и организованная двигательная деятельность, подвижные и м/п игры, хороводы	Во время утреннего присмотра детей	5 - 7 мин ежедневно	10 мин ежедневно	15 мин ежедневно	20 мин ежедневно	20 мин ежедневно
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	Перед завтраком	5 -6 мин ежедневно	5 -6 мин ежедневно	6-8 мин ежедневно	8-10 мин ежедневно	10-12 мин ежедневно
3. Физическая культура НОД (в помещении)	1 и 2 половина дня	10 мин 2 раза в неделю	15 мин 2 раза в неделю	20 мин 2 раза в неделю	25 мин 2 раза в неделю	30 мин 2 раза в неделю
Физическая культура НОД (На улице)	1 половина дня	10 мин 1 раз в неделю	15 мин 1 раз в неделю	20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю	30 мин 1 раз в неделю
4. Физкультминутки, артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная...	Во время занятий (в зависимости от вида занятий)	2-5 мин ежедневно	2 -5мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно	3-5 мин ежедневно
5. Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю	5 мин	8 мин	12 мин	15 мин	18 мин
6. Физкультурная деятельность на прогулке (подвижные, спортивные игры и упражнения, самостоятельная двигательная деятельность)	Утро и вечер	15-20 мин ежедневно	15-20 мин ежедневно	20-45 мин ежедневно	20-45 мин ежедневно	20-45 мин ежедневно
7. Гимнастика корригирующая	После дневного сна	5 мин	5 мин	10 мин	15 мин	15 мин
8. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	Вечер	30 мин	30 мин	50 мин	50 мин	60 мин
9. Активный отдых А)Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин	20 мин	20 мин	30-40 мин	40 мин
Б)Спортивный праздник	2 раза в год	-	До 45 мин	До 60 мин	До 60 мин	До 60 мин
В) День здоровья	2 раза в год	+	+	+	+	+

12. Пешая прогулка с родителями до дома	Вечер	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Самостоятельная двигательная деятельность						
13. На прогулке	ежедневно	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	35 мин
14. Бытовая деятельность	ежедневно	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	15 мин
15. Трудовая деятельность	В течение дня по возрасту	+	+	+	+	+
16. Игровая деятельность между ООД	Ежедневно 10-20 мин.	+	+	+	+	+
17. Самостоятельная игровая деятельность, подвижные игры	После полдника Ежедневно	10 - 15 мин	15 - 20 мин	20 мин	15 мин	15 мин
18. Использование спортивного игрового оборудования	В течение всего дня Ежедневно	+	+	+	+	+
Двигательная деятельность в течение недели (часов)	организованная самостоятельная	6-20 часов: - 4-13 - 2-7 В зависимости от возраста				
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	Ежегодно	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, спортивных праздников, дней здоровья, посещения открытых занятий				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях группы и детского сада						