

Режим двигательной активности

2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	5 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин Вводная часть – 1-2 мин Основная часть-11-13 мин Заключительная часть- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю	10 мин	В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы

Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Первый понедельник каждого месяца
Неделя здоровья	3 раза в год		Октябрь, январь, апрель
Динамический час	1 раз в неделю	20 мин	«Зайчата»- вторник; «Колобок»- четверг
Активный двигательный подъем (бодрящая гимнастика после сна)	ежедневно	5 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упражнения единовременно 1 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Зимние спортивные каникулы	1 раз в год		2-я неделя января
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Общая двигательная активность в неделю 5 часов 55 минут

**Режим двигательной активности
Средняя группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	10 мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю (1 раз на улице два раза в зале)	20 мин Вводная часть- 2-мин Основная часть-16-17 м. Заключительная часть- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1,5-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья

Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	2-й понедельник каждого месяца
Неделя здоровья	3 раза в год		Октябрь, январь, апрель
Динамический час	1 раз в неделю	20 мин	Понедельник – «Мальвина», Чебурашка»
Активный двигательный подъем (бодрящая гимнастика после сна)	ежедневно	8 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей		5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин	Вместо вечерней прогулки
Зимние спортивные каникулы	1 раз в год		2-я неделя января
Игры с движениями и словами	ежедневно	5 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Общая двигательная активность 6 часов 50 минут в неделю

Режим двигательной активности

Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин Вводная часть – 3-4 мин. Основная часть- 15-22 м. Заключительная часть- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья

Физкультурное развлечение	1 раз в месяц	25 мин.	3-я среда каждого месяца
Неделя здоровья	3 раза в год		Октябрь, январь, апрель
Динамический час	1 раз в неделю	25 мин	«Теремок», «Дюймовочка»-среда; «Буратино»-вторник
Активный двигательный подъем(бодрящая гимнастика после сна)	ежедневно	10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Зимние спортивные каникулы	1 раз в год		2-я неделя января
Игры с движениями и словами	ежедневно	10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Общая двигательная активность 7 часов 20 минут в неделю

**Режим двигательной активности
подготовительная группа**

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	30 мин Вводная часть – 3-5 мин. Основная часть – 21- 26 мин. Заключительная часть – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья

Физкультурное развлечение	1 раз в месяц	30 мин.	4-я среда каждого месяца
Неделя здоровья	3 раза в год		Апрель, Январь, Октябрь
Динамический час	1 раз в неделю	30 мин	«Непоседы», «Фантазёры», «Белоснежка» - понедельник; «Золушка»- пятница; «Веснушки» - четверг
Активный двигательный подъем (бодрящая гимнастика после сна)	ежедневно	12 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр. 1 мин	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Зимние спортивные каникулы	1 раз в год		2-я неделя января
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Общая двигательная активность 9 часов 10 минут в неделю