

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский 1 сад №22»

№	Виды деятельности	Особенности организации				
		Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия						
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе в форме подвижной игры /5 мин/	Ежедневно в зале /8-10 мин/	Ежедневно в зале /10мин/	Ежедневно в зале /10 мин/	Ежедневно в зале /10-12 мин/
1.2	Физкульт-минутки	Ежедневно в середине занятия /2 – 3 мин/	Ежедневно в середине занятия /2 – 3 мин/	Ежедневно в середине занятия /2 – 3 мин./	Ежедневно в середине занятия /3-5 мин/	Ежедневно, в середине занятия /3-5 мин/
1.3	Подвижные игры и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /25мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с учетом уровня ДА детей /30мин/
1.4	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок и в помещении /20 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /30 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /30 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /25 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /30 мин/
1.5	Гимнастика пробуждения)	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /5 мин/	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /5 мин/	Ежедневно после дневного сна 3-4 упр. /6 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/
	Итого:	53 мин.в неделю	1 час.В неделю	1 час.10 мин. в неделю	1 час 13 мин. в неделю	1 час 25 мин. в неделю
2. Основная образовательная деятельность						
2.1	По физической культуре	2 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом	3 раза в неделю, проводится в первой половине дня. Длительно	3 раза в неделю, проводится в первой половине дня. Длительно	3 раза в неделю по проводится в первой и второй половине дня (одно	3 раза в неделю проводится в первой и второй половине дня (одно на

		уровня ДА детей. Длительно сть 10 минут.	сть 15 минут.	сть 20 минут.	на воздухе) /25 минут/	воздухе) /30 минут/.
2. 2.	Музыкально- ритмические движения(на занятиях по музыке)	2 раза в неделю 6 мин.	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин.
	Итого:	36 мин. в неделю	55 мин. в неделю	1 час 15 мин. в неделю	1 час 35 мин. в неделю	1 час 50 мин. в неделю
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
3. 1	Самостоятел ьная двигательная деятельность .	Ежедневн о под руководст вом воспитате ля, в помещени и и на открытом воздухе. Продолжи т-ть зависит от инд. особеннос тей детей. /50 мин./	Ежедневн о под руководст вом воспитате ля, в помещени и и на открытом воздухе. Продолжи т-ть зависит от инд. особеннос тей детей. /50 мин./	Ежедневн о под руководст вом воспитате ля, в помещени и и на открытом воздухе. Продолжи т-ть зависит от инд. особеннос тей детей. /1 час/	Ежедневн о под руководст вом воспитате ля, в помещени и и на открытом воздухе. Продолжи т-ть зависит от инд. особеннос тей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ь зависит от инд. особенностей детей. /1 час
	Итого:	50 мин.	50 мин.	1 час	1 час	1 час
4. Физкультурно – массовые мероприятия						
4. 1	Физкультурн ый досуг	1 раз в месяц / 15 мин./	1 раз в месяц / 20 мин./	2 раза в месяц / 25 мин./	2 раза в месяц. / 30 мин./	2раза в месяц / 30 мин./
4. 2	Спортивный праздник (физкультурн ый, на воде)	-		2 раза в год / 50-60 мин./	2 раза в год / 50-60 мин./	2 раза в год / 50-60 мин./
4. 3	Соревновани я (День защитника Отечества, Веселые старты)				2 раза в год /40-50 мин./	2 раза в год /40-50 мин./
	Итого:	15 мин. в месяц	20 мин. в месяц	50 мин. в мес. +1 час 20 мин. в ГОД	1 час.в мес. +3 ч 40 мин. в ГОД	1 час в месяц +3 часа 40 мин. в ГОД

