

Двигательный режим
МДОУ «Детский сад № 141»
(на холодное время года) по возрастным группам

Двигательная деятельность в младшем дошкольном возрасте:

Утренняя гимнастика	-	5-6 мин.
Физкультурное занятие 2-3 раза в неделю	-	15 мин
Ритмическая гимнастика 1 раз в неделю	-	10 мин
Физкультурные минутки	-	2 мин
Подвижные игры и физические упражнения (утро, вечер)	-	10 мин
Спортивные упражнения	-	5 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна	-	10 мин
Физкультурное развлечение 1 раз в месяц	-	25 мин

Двигательная деятельность в среднем дошкольном возрасте

Утренняя гимнастика	-	6-8 мин
Физкультурное занятие 3 раза в неделю	-	20 мин
Ритмическая гимнастика 2 раза в неделю	-	10 мин
Физкультурные минутки	-	2 мин
Подвижные игры и физические упражнения (утро, вечер)	-	15 мин
Спортивные упражнения	-	5 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна, стопотерапия	-	10 мин
Физкультурное развлечение 1 раз в месяц	-	30 мин

Двигательная деятельность в старшем дошкольном возрасте

Утренняя гимнастика	-	10 мин
Физкультурное занятие 3 раза в неделю	-	25-30 мин
Аэробика, ритмика, хореография 3 раза в неделю	-	20 мин.
Физкультурные минутки	-	2-3 мин
Подвижные игры и физические упражнения (утро, вечер)	-	15 мин
Спортивные упражнения	-	10 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна, стопотерапия	-	10 мин
Занятия в спортивном кружке	-	25-30 мин.
Физкультурное развлечение 1 раз в месяц	-	45 мин

Объем двигательной активности детей младшего дошкольного возраста - 3 ч. 40 м. в неделю.

Объем двигательной активности детей среднего дошкольного возраста - 4 ч. 50 м. в неделю.

Объем двигательной активности детей старшего дошкольного возраста - 7 ч. 10 м. в неделю.

Двигательный режим
МДОУ «Детский сад № 141»
(на теплое время года) по возрастным группам

Двигательная деятельность в младшем дошкольном возрасте:

Утренняя гимнастика на свежем воздухе	-	5-6 мин.
Физкультурное занятие на свежем воздухе 2-3 раза в неделю	-	15 мин
Ритмическая гимнастика 1 раз в неделю	-	10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	-	20 мин
Спортивные упражнения на свежем воздухе	-	5-6 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна	-	10 мин
Физкультурное развлечение на свежем воздухе 1 раз в месяц	-	25 мин

Двигательная деятельность в среднем дошкольном возрасте

Утренняя гимнастика на свежем воздухе	-	6-8 мин
Физкультурное занятие на свежем воздухе 3 раза в неделю	-	20 мин
Ритмическая гимнастика 2 раза в неделю	-	10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	-	25 мин
Спортивные упражнения на свежем воздухе	-	15 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна, стопотерапия	-	10 мин
Физкультурное развлечение на свежем воздухе 1 раз в месяц	-	30 мин

Двигательная деятельность в старшем дошкольном возрасте

Утренняя гимнастика на свежем воздухе	-	10 мин
Физкультурное занятие на свежем воздухе 3 раза в неделю	-	25-30 мин
Аэробика, ритмика, хореография 3 раза в неделю	-	20 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	-	25 мин
Спортивные упражнения на свежем воздухе	-	15 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна, стопотерапия	-	10 мин
Физкультурное развлечение на свежем воздухе 1 раз в месяц	-	40 мин

Объем двигательной активности детей младшего дошкольного возраста - 4 ч. 26 мин. в неделю.

Объем двигательной активности детей среднего дошкольного возраста - 6 ч. 10 мин. в неделю.

Объем двигательной активности детей старшего дошкольного возраста - 7 ч. 40 мин. в неделю.