

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад №140»

Формы организации	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	-	ежедневно 3-4 минуты	ежедневно 5-6 минуты	ежедневно 6-8 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10-12 минут
Двигательная разминка перед ООД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физкультминутки (в середине статистического занятия)	1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-5 мин.	3-5 мин.
Динамическая пауза (ежедневно, во время перерыва между ООД)	2-3 мин	2-3 мин	3-4 мин	5-6 мин	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 5-8 мин	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 5-8 мин	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 6-10 мин	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 10-15 мин	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 20-25 мин	<i>ежедневно 2 раза (утром и вечером)</i> 25-30 мин
Гимнастика после дневного сна	-	<i>ежедневно 2-3 мин</i>	<i>ежедневно 4-5 мин</i>	<i>ежедневно 6-7 мин</i>	<i>ежедневно 8-10 мин</i>	<i>ежедневно 8-10 мин</i>
1. Физкультурные занятия						
Занятия физической культурой в помещении	2 раза в неделю 9 минут по подгруппам	2 раза в неделю 9 минут по подгруппам	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Занятия физической культурой на улице	-	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
3. Активный отдых						
Физкультурные досуги	-	1 раз в квартал 15 мин.	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
Физкультурные праздники	-	-	-	2 раза в год 30 мин.	2 раза в год 45 мин.	2 раза в год

						60 мин.
Дни здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством воспитателя)	Ежедневно (под руководством воспитателя)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством воспитателя)	Ежедневно (под руководством воспитателя)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно