

Организация двигательного режима воспитанников всех возрастных групп МБДОУ

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	5 мин.	6 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
Физкультминутка во время НОД статического характера	1 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Физкультурная пауза между НОД статического характера	-	-	-		5 мин.
Физическая культура	2 по 10 мин.	3 по 15 мин.	3 по 20 мин.	3 по 25 мин.	3 по 30 мин.
Музыка	2 по 10 мин.	2 по 15 мин.	2 по 20 мин.	2 по 25 мин.	2 по 30 мин.
Прогулка: - подвижные игры, упражнения	5 мин.	7 мин.	10 мин.	15 мин. (кроме чт.)	15 мин. (кроме чт.)
- оздоровительный бег	-	-	-	2 мин. (ср., пт.)	2 мин. (вт., пт.)
- самостоятельная двигательная активность	15 мин.	15 мин.	15 мин.	10 мин.	9 мин. (чт. - 5 мин.)
Бодрящая гимнастика после дневного сна	5 мин.	7 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.
Самостоятельная двигательная активность воспитанников в группе	15 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.	20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	<i>ежедневно по 10 мин.</i>				
Физкультурные досуги	<i>10 мин. 1 раз в месяц</i>	<i>15 мин. 1 раз в месяц</i>	<i>20 мин. 1 раз в месяц</i>	<i>до 30 мин. 1 раз в месяц</i>	<i>до 40 мин. 1 раз в месяц</i>
Физкультурные праздники	-	<i>до 25 мин. 1-2 раза в год</i>	<i>до 45 мин. 2 раза в год</i>	<i>до 1 часа 2 раза в год</i>	<i>до 1 часа 2 раза в год</i>
Дни здоровья	<i>1 раз в месяц</i>				
Неделя здоровья		<i>2 раза в год</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>2 раза в год</i>
Всего в день	55 мин.	1 час 07 мин.	1 час 25 мин. (3 раза в нед.) 1 час 20 мин. (2 раза в нед.)	1 час 34 мин. (2 раза в нед.) 1 час 31 мин. (2 раза в нед.) 1 час 19 мин. (1 раз в нед.)	1 час 41 мин. (2 раза в нед.) 1 час 38 мин. 1 час 31 мин. 1 час 29 мин. (1 раз в нед.)
Всего в неделю	4 часа 35 мин.	5 часов 35 мин.	6 часов 55 мин.	7 часов 29 мин.	8 часов
По СанПин 6-8 часов в неделю для воспитанников 5-7 лет					