3.6 Режим двигательной активности детей

№ п/п	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физкультурно-оздоровительная работа						
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
2.	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
3.	Физкультминутки	Ежедневно 1-2 мин.	Ежедневно 1-2 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утро 10 минут	Ежедневно Утро 15 мин.	Ежедневно Утро 20 мин.	Ежедневно Утро 25 мин.	Ежедневно Утро 30 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Вечер 5 минут	Ежедневно Вечер 5 мин.	Ежедневно Вечером 10 мин.	Ежедневно Вечером 12 мин.	Ежедневно Вечером 15 мин.
6.	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающим и процедурами	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
7.	Плавание	Реализуется в режимные моменты 1 раз в неделю в отопительный сезон			-	-
Занятия						
1.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
3.	Физкультурные занятия в бассейне	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
5.	Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Активный отдых						
1.	Дни здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раза в год (присутствие на праздниках старших детей в качестве зрителей)	1 раза в год (присутствие на праздниках старших детей в качестве зрителей)	1 раза в год (присутствие на праздниках старших детей в качестве зрителей)	2-3 раза в год 30-40 мин.	2-3 раза в год 40-50 мин.
3.	Физкультурные досуги	-	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
4.	Игры-соревнования между возрастными группами	-	-	-	1-2 раза в год 20-25 мин.	1-2 раза в год 30-40 мин.
5.	Туристические прогулки и экскурсии	-	-	2 раза в месяц 20-30 мин.	2 –3 раза в месяц 40 - 50 мин.	2-3 раза в месяц 60-90 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)						
1.	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					