

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 20 минут Вечер 20 минут	Ежедневно Утро 30 мин. Вечер 20 мин.	Ежедневно Утро 30 мин. Вечер 20 мин.	Ежедневно Утро 30 мин. Вечер 20 мин.	Ежедневно Утро 30 мин. Вечер 20 мин.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утро: 5 минут Вечер 5 минут	Ежедневно Утро 10 мин. Вечер 5 мин.	Ежедневно Утром 15 мин. Вечером 10 мин.	Ежедневно Утром 15 мин. Вечером 10 мин.	Ежедневно Утром 20 мин. Вечером 15 мин.
6.	Прогулки – походы, пешие экскурсии	2 раза в месяц (по территории д/с) 15 мин.	2 раза в месяц (по территории д/с и за ее пределы) 20 мин.	2 раза в месяц 20-30 мин.	2 –3 раза в месяц 40 - 50 мин.	2-3 раза в месяц 60-90 мин.
7.	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.
8.	ЛФК			1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Занятия						
1.	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.

2.	Ритмопластика	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.		
3.	Плавание	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.
4.	Танцевальная культура				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.
Физкультурно-массовая работа						
1.	Дни здоровья	1 раз в квартал	2 раза в квартал	2 раза в год	2-3 раза в год	2-3 раза в год
2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в год (присутствие на праздниках старших детей в качестве зрителей)	1 раз в год (присутствие на праздниках старших детей в качестве зрителей)	1 раз 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.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в мес. 20 мин.	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	1-2 раза в месяц 25-30 мин.
4.	Игры-соревнования между возрастными группами	-	-	-	1-2 раза в год 20-25 мин.	1-2 раза в год 30-40 мин.
5.	Активный отдых	-	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц длительность 40 минут	1-2 раза в месяц длительность 45 минут
Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)						
1.	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					