

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МАДОУ детского сада № 11 «Пересвет»

Формы работы	Возрастные группы, продолжительность					
	Разновозрастная группа Раннего младшего возраста 2-4 года		Разновозрастная Младше- средняя группа 3-5 лет		Разновозрастная Старше- подготовительная группа 5-7 лет	
	1-младшая	2-младшая	2-младшая	средняя	старшая	под-тельная
<u>Подвижные игры во время утр. приема дет.</u>	Ежедневн. 5-7мин	Ежедневн 5-7мин.	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10 мин.
<u>Утренняя гимнастика</u>	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневн 5-6мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-7мин.	Ежедневно 8мин.	Ежедневно 10мин
<u>НОД физической культурой</u>	2 раз в нед по 10 мин.	3раз в нед по 15мин.	3раза в нед по 15мин.	3раза в нед по 20 мин	3раза в нед по 25мин.	3раза в нед по 30 мин.
<u>Музыкально-ритмические движения</u>	На муз.разв. 5мин.	На муз.р. 5-6мин.	На муз.разв. 5-6мин.	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 10-12мин.	На муз.раз. 12-15мин.
<u>Подвижные игры на прогулке:</u>	Ежедневно 10-12мин.	Ежедневн 10-12мин.	Ежедневно 10-12мин.	Ежедневно 10мин.	Ежедневно 10-12мин.	Ежедневно 12-15мин.
Днем	5-6мин.	6-8мин.	6-8мин.	6-8мин.	10-12-мин.	10.-12мин
Вечером	5-6мин.	8-10мин.	8-10мин.	8-10мин.	10мин.	10мин.
<u>Сюжетные игры ежедневно:</u>	По 10мин.	По15мин.	По15мин.	По 20мин.	По 30мин.	По 30мин.
До завтрака	6-8мин.	8-10мин.	8-10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
Днем		5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.	10-15мин.	10-15мин.
<u>Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно</u>		8мин.	8мин.	8мин.	6 мин.	6мин.
<u>Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно</u>	8мин.	8мин.	8мин.	8мин.	6 мин.	6мин.
<u>Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)</u>	20мин.	20мин.	20мин.	20-25мин.	25-30мин.	35-40мин.
<u>Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна</u>	5мин.	5мин.	5мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.
<u>Ежедневно</u>	2мин.	2мин	2мин	2мин	2мин	2мин.
<u>Физкультминутки во время НОД</u>						
<u>Физические упражнения и игровые задания: артику- ная, пальчиковая гимнастика</u>	3-5мин.	3-5мин.	3-5мин.	6-8мин.	6-8мин.	6-8мин.
ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитат.						
<u>Самостоятельная двигательная деятельность</u>						
<i>Суммарная двигательная деятельность в течение дня</i>	Индив-но 1час 25м.	Индив-но 1час 35м	Индив-но 1час 35м	Индив-но 1 час 45мин	Индив-но 2час.	Индив-но 2ч.15мин.
<i>Затраты времени на двигательную деятельность в нед. цикле</i>	7час.05мин	7час.55м	7час.55мин	8час.45 мин	10час	11ч.15мин