

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАДОУ детского сада

№11 «Пересвет»

от 29.08.2016 №73

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
МАДОУ детского сада № 11 «Пересвет»**

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

Режим двигательной активности

	Особенности организации и длительность		
	Ранний младший возраст 2-4 года	Средний старший возраст 4-6 лет	Старший дошкольный возраст 5-7 лет
1. Непосредственная образовательная деятельность			
Физическое развитие	2-3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 20 -25мин	3 раза в неделю 25-30 мин
Художественно – эстетическое развитие. Музыка (часть НОД)	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5-7 мин	2 раза в неделю 9-11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня			
Утренняя гимнастика	Ежедневно		
	4-7 мин	7-8 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день		
	4-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке		
	4-8 мин	8- 14 мин	12-16 мин
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия		
		1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз		
		5-8 мин	8-10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю		
	5-10 мин	10- 15 мин	15-20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно		
	4-6мин	6-10 мин	10-12 мин
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки		
	3-5 мин	5-10 мин	7-10 мин
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.		
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
Физкультурный досуг Спортивный праздник День здоровья	1 раз в месяц		
		20-40 мин 1 раза в год 40-45 мин.	40-50 мин 2 раза в год 50-60 мин.