

Организация двигательного режима

Формы работы		2-ая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Утренняя гимнастика		Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
Медленный бег		От 50 сек. до 3 минут				
ОС по физической культуре-2 в неделю		10 мин*3	15мин*2	20мин*2	25мин*2	30мин*2
ОС по музыке – 2 в неделю		10мин*2	15мин*2	20мин*2	25мин*2	30мин*2
Физкультминутки (на каждой обучающей ситуации)		3-5 м	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Пальчиковая гимнастика		до10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день
Дыхательная гимнастика		до10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день	до 10мин в день
Гимнастика после сна		Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5-6мин	Ежедневно 6-8мин	Ежедневно 8-10мин	Ежедневно 10-12мин
Спортивные прогулки		-	1 раз в неделю 15мин	1 раз в неделю 20мин	1 раз в неделю 25мин	1 раз в неделю 30мин
Подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке		ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40-45 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная активность		ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно