

# *Режим двигательной активности*

## *Старший дошкольный возраст*

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
<b>Форма деятельности</b>	<b>Длительность</b>	<b>Периодичность проведения</b>
1. Утренняя гимнастика	10 мин.	Ежедневно в спортивном/музыкальном зале или на улице.
2. Физкультминутка	3-5 мин.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД/СОД.
3. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	40-45 мин.	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами с учётом уровня двигательной активности детей.
4. Оздоровительная ходьба, бег	5-7 мин	Два раза в неделю по подгруппам во время утренней прогулки.
5. Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)	10 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей.
<b>Совместная организованная деятельность педагога с детьми</b>		
Физическая культура	25 мин.	Три раза в неделю с учётом двигательной активности детей, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе) – в учебном году; Три раза в неделю на воздухе – в летний период (в непогоду – в спортивном зале)
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе.
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
1. День здоровья		Два раза в год во время зимних и летних каникул.
2. Физкультурный досуг	25 -35 мин.	1-2 раза в месяц на воздухе.
3. Физкультурно-оздоровительные праздники	60 -90 мин.	Два раза в год.
4. Игр - соревнования	Не более 60 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале.
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья

# *Режим двигательной активности*

## *Вторая младшая группа*

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
<b>Форма деятельности</b>	<b>Длительность</b>	<b>Периодичность проведения</b>
Утренняя гимнастика	5-6 мин.	Ежедневно в спортивном/музыкальном зале или на улице
Физкультминутка	3-4 мин.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД/СОД.
Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	20 мин.	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами с учётом уровня двигательной активности детей.
Оздоровительная ходьба, бег	3-4 мин	Два раза в неделю по подгруппам во время утренней прогулки.
Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)	5-6 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей.
<b>Совместная организованная деятельность педагога с детьми</b>		
Физическая культура	15 мин.	Три раза в неделю с учётом двигательной активности детей, проводятся в спортивном зале – в учебном году; на воздухе – в летний период (в непогоду – в спортивном зале)
<b>Самостоятельная деятельность</b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе.
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
1. День здоровья		Два раза в год во время зимних и летних каникул.
2. Физкультурный досуг	15-20 мин.	1-2 раза в месяц на воздухе.
3. Физкультурно-оздоровительные праздники	25-30 мин.	2 -3 раза в год.
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья

# *Режим двигательной активности*

## *Средняя группа*

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
<b>Форма деятельности</b>	<b>Длительность</b>	<b>Периодичность проведения</b>
1. Утренняя гимнастика	6-8 мин.	Ежедневно в спортивном/музыкальном зале или на улице
2. Физкультминутка	3-5 мин.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД/СОД.
3. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	30 мин.	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами с учётом уровня двигательной активности детей.
4. Оздоровительная ходьба, бег	4-5 мин	Два раза в неделю по подгруппам во время утренней прогулки.
5. Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)	5 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей.
<b>Совместная организованная деятельность педагога с детьми</b>		
Физическая культура	20 мин.	Три раза в неделю с учётом двигательной активности детей, проводятся в спортивном зале – в учебном году; на воздухе – в летний период (в непогоду – в спортивном зале)
<b>Самостоятельная деятельность</b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе.
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
4. День здоровья		Два раза в год во время зимних и летних каникул.
5. Физкультурный досуг	20 -30 мин.	1-2 раза в месяц на воздухе.
6. Физкультурно-оздоровительные праздники	35-40 мин.	2 -3 раза в год.
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья

# *Двигательный режим*

## *Первая младшая группа*

<b><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</i></b>		
<b><i>Форма деятельности</i></b>	<b><i>Длительность</i></b>	<b><i>Периодичность проведения</i></b>
1. Утренняя гимнастика	10 мин.	Ежедневно в группе
2. Физкультминутка	2-3 мин.	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД/СОД.
3. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	20 мин.	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами с учётом уровня двигательной активности детей.
4. Оздоровительная ходьба, бег	2-3 мин	Два раза в неделю по подгруппам во время утренней прогулки.
5. Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)	5 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей.
<b><i>Совместная организованная деятельность педагога с детьми</i></b>		
Физическая культура	10 мин.	Два раза в неделю по подгруппам, подобранным с учётом двигательной активности детей, проводятся в первой половине дня
<b><i>Самостоятельная деятельность</i></b>		
Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении или на воздухе.
<b><i>Физкультурно-массовые занятия</i></b>		
1. Неделя здоровья		Два раза в год во время зимних и летних каникул.
2. Физкультурный досуг	15-20 мин.	1-2 раза в месяц на воздухе.
3. Физкультурно-оздоровительные праздники	20-25 мин.	2 -3 раза в год.
<b><i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i></b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада		Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дня здоровья.