

Режим двигательной активности

| Режимные моменты | первая младшая группа | вторая младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовительная к школе группа |
|---|--|--|--|--|--|
| прием детей, самостоятельная деятельность | ежедневно 20 минут | ежедневно 20-30 минут | ежедневно 30-40мин. | ежедневно 30-40мин | ежедневно 30-40мин |
| утренняя гимнастика | ежедневно 3-4 мин | ежедневно 4-5 мин | ежедневно 7мин | ежедневно 7мин | ежедневно 7мин |
| физкультурные занятия в зале | в групповом помещении 2 р/нед 10мин. | 2 р/неделю 15мин | 2р/нед 20мин | 1 р/нед 25мин | 1р/нед 30мин |
| плавание | - | 1р/нед 15мин (по подгруппам) | 1р/нед 20мин (по подгруппам) | 1р/нед 25мин (по подгруппам) | 1р/нед 30мин (по подгруппам) |
| физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - | - | 1р/нед 25мин | 1р/нед 30мин |
| физкультминутки между и во время НОД (ежедневно) | 1-2мин | 1-2мин | 1-3мин | 1-3мин | 1-3 мин |
| музыкальные занятия | 2р/нед 10 мин | 2р/нед 15мин | 2р/нед 20мин | 2р/нед 25 мин | 2р/нед 30мин |
| прогулка (2 р/день) | 3ч. (при благоприятных метеоусловиях) | 3ч (при благоприятных метеоусловиях) | 3ч (при благоприятных метеоусловиях) | 3ч (при благоприятных метеоусловиях) | 3ч (при благоприятных метеоусловиях) |
| гимнастика после дневного сна (ежедневно) | 4-5 мин | 5-7мин | 5-10мин | 5-10мин | 5-10мин |
| самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером | 5-10мин ежедневно | 5-10мин ежедневно | 20-30мин. ежедневно, индивидуально | 30-40мин. ежедневно, индивидуально | 30-40мин. ежедневно, индивидуально |
| физкультурный досуг | - | 1р/мес 15мин | 1р/мес 20мин | 1р/мес 25мин | 1р/мес 30мин |
| спортивные упражнения, игры | - | целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии/на прогулке (фронтально и по подгруппам, индивидуально) | | | |
| спортивный праздник | - | - | 2р/год до 30мин | 2р/год до 40 мин | 2р/год до 60 мин. |