

Организация двигательного режима в группах общеразвивающей направленности

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	1-я группа раннего возраста 1,6-2 года	2-я группа раннего возраста 2-3 года	младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
1. Занятия						
Физическая культура	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	3-5 мин	3-5 мин	7 мин	8 мин	8-10 мин	10 мин
Физическая культура плавание	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия					
		1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз					
		5 мин	7 мин	8 мин	8-10 мин	10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Закаливающие процедуры гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5 мин	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин
Инд и подгр. работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельная физическая активность, самостоятельные подвижные и спортивные игры. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.						
4. Активный отдых						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	20 мин	30 мин	40 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год					
				45 мин	60 мин	60 мин
День здоровья	1 раз в квартал					

Организация двигательного режима в группах комбинированной и компенсирующей направленности

Формы организации	Особенности организации и длительность			
	Группа комбинированной направленности младшая группа 3-4 года	Группа комбинированной направленности средняя группа 4-5 лет	Группа компенсирующей направленности ТНР старшая группа 5-6 лет	Группа комбинированной направленности подготовительная к школе группа 6-7 лет
1. Занятия				
Физическая культура	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 5 минут	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня				
Утренняя гимнастика	Ежедневно			
	7 минут	8 мин	8-10 мин	10 мин
Физическая культура плавание	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно не менее 2-4 раз в день			
	15-20 минут	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке			
	8 минут	8-12 мин.	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	1-3 минут	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз			
	7 минут	8 мин	8-10 мин	10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	10-15 минут	15 мин	15- 20 мин	20 мин
Закаливающие процедуры и гимнастика после дневного сна	Ежедневно			
	10 минут	15 мин	20 мин	20 мин
Инд и подгр. работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки			
	5-7 минут	7-10 мин	7-10 мин	15 мин
3. Самостоятельная двигательная деятельность				
Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельная физическая активность, самостоятельные подвижные и спортивные игры. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.				
4. Активный отдых				
Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
	20 минут	20 мин	30 мин	40 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год			
	-	45 мин	60 мин	60 мин
День здоровья	1 раз в квартал			

