

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. Организованная образовательная деятельность						
Физическая культура	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 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
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
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
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
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5 мин	5 мин	7 мин	8 мин	8-10 мин	12 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 Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей						
4. Физкультурно-массовые мероприятия						
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год					
				45 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	2 раза в год (сентябрь /май)					

Организация двигательного режима в группах компенсирующей направленности

Формы организации	Особенности организации и длительность		
	Группа компенсирующей направленности ТНР средняя группа 4-5 лет	Группа компенсирующей направленности ТНР старшая группа 5-6 лет	Группа компенсирующей направленности ТНР подготовительная к школе группа 6-7 лет
1. Организованная образовательная деятельность			
Физическая культура	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура плавание	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	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		
	8 мин	8-10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 2-4 раз в день		
	15-20 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке		
	8-12 мин.	12-16 мин	16 мин
Спортивные игры, упражнения	Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия		
	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями с преобладанием статических поз		
	8 мин	8-10 мин	10 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю		
	15 мин	10- 15 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно		
	8 мин	8 -10 мин	12 мин
Инд и подгр. работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки		
	7-10 мин	7-10 мин	15 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	1 раз в месяц		
	25 мин	30-40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год		
	45 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	2 раза в год (сентябрь /май)		