

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ
«Детский сад № 79»
от 28.08.2019 № 217-ОД

Режим двигательной активности на холодный период 2019-2020 учебного года

№	Виды дея- тельности	Особенности организации				
		группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит. группа
1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия						
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе в форме подвижной игры /3-4 мин/	Ежедневно в группе ОРУ в игровой форме /4-6 мин/	Ежедневно в зале /6-8 мин/	Ежедневно в зале /8-10 мин/	Ежедневно в зале /8-10 мин/
1.2	Физкульт-минутки	Ежедневно, в середине за-нятия /2 - 3 мин./	Ежедневно, в середине за-нятия /2 - 3 мин./	Ежедневно, в середине за-нятия /2 - 3 мин./	Ежедневно, в середине за-нятия /3-5 мин./	Ежедневно, в середине за-нятия /3-5 мин./
1.3.	Подвижные игры и физи-ческие упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с уче том уровня ДА детей /10мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с уче том уровня ДА детей /15мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с уче том уровня ДА детей /20мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с уче том уровня ДА детей /25мин/	Ежедневно во время прогулок подгруппами или целой группой /с уче том уровня ДА детей /30мин/
1.4	Индивидуальня работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок и в помещении /10 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /15 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /20 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /25 мин/	Ежедневно во время прогулок и в помещении /30 мин/
1.5	Зарядка после сна	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /4 мин/	Ежедневно после дневного сна 2-3 упр. /5 мин/	Ежедневно после дневного сна 3-4 упр. /6 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/	Ежедневно после дневного сна 4-5 упр. /8 мин/
	Итого:	31 мин.	44 мин.	56 мин.	1 час 13 мин.	1 час 25 мин.
2. Организованная образовательная деятельность						
2.1	Физическая культура в помещении	2 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА детей Длительность 10 минут.	3 раза в неделю, проводится в первой по- ловине дня. Длительность 15 минут.	3 раза в неделю, проводит- ся в первой половине дня. Длительность 20 минут.	2 раза в неделю, проводит- ся в первой половине дня Длительность 25 минут.	2 раза в неделю, проводит- ся в первой половине дня Длительность 30 минут.

2.2	Физическая культура на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю, проводится в первой половине дня Длительность 25 минут.	1 раз в неделю, проводится в первой половине дня Длительность 30 минут.
	Итого:	20 мин. в неделю	45 мин. в неделю	1 час в неделю	1 час 15 мин. в неделю	1 час 30 мин. в неделю
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час
	Итого:	50 мин.	50 мин.	1 час	1 час	1 час
4. Активный отдых						
4.1	Физкультурное развлечение	-	1 раз в месяц совместно со сверстниками / 15 мин./	1 раз в месяц совместно со сверстниками / 20 мин./	1 раз в месяц совместно со сверстниками. / 25 мин./	1 раз в месяц совместно со сверстниками. / 30 мин./
4.2	Физкультурный праздник			2 раза в год Масленица, День лета / 50-60 мин./	2 раза в год Масленица, День лета / 50-60 мин./	2 раза в год Масленица, День Лета / 50-60 мин./
4.3	Сезонные мини-Олимпиады				2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./	2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./
	Итого:	-	15 мин. в месяц	20 мин. в мес. +1 час 20 мин. в год	25 мин. в мес. + 2 часа 40 мин. в год	30 мин. в месяц + 2 часа 40 мин. в год
Общее время двигательной активности		1 час 21 мин. +20 мин. в неделю	1 час 34 мин. +1ч 15 мин. в неделю + 15 мин. в месяц	1 час 56 мин. +2 часа в неделю + 20 мин. в мес. + 1ч.20 мин. в год	2 часа 13 мин. +2 ч 30 мин. в неделю + 25 мин. в мес. + 2 ч.40 мин. в год	2 часа 25 мин. +3ч 30 мин. в неделю + 30 мин. в мес. + 2 ч.40 мин. в год

3. Самостоятельная двигательная деятельность

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час
	Итого:	50 мин.	50 мин.	1 час	1 час	1 час

4. Активный отдых

4.1	Физкультурный досуг	2 раза в месяц совместно со сверстниками / 10 мин./	2 раза в месяц совместно со сверстниками / 15 мин./	2 раза в месяц совместно со сверстниками / 20 мин./	2 раза в месяц совместно со сверстниками. / 25 мин./	2 раза в месяц совместно со сверстниками. / 30 мин./
4.2	Физкультурный праздник			2 раза в год Масленица, День Нептуна / 50-60 мин./	2 раза в год Масленица, День Нептуна / 50-60 мин./	2 раза в год Масленица, День Нептуна / 50-60 мин./
4.3	Игры-соревнования между возрастными группами				2 раза в год День защитников Отечества, День Народного единства /40-50 мин./	2 раза в год День защитников Отечества, День Народного единства /40-50 мин./
4.4	Сезонные мини-Олимпиады				2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./	2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./
4.5	Спартакиады вне детского сада.				1 раз в год Футбольная лига (дети с высоким уровнем физ. готовности (1 час))	1 раз в год Футбольная лига (дети с высоким уровнем физ. готовности (1 час))
	Итого:	20 мин. в месяц	30 мин. в месяц	40 мин. в мес. +1 час 20 мин. в год	50 мин. в мес. +3 ч 40 мин. в год	1 час в месяц +3 часа 40 мин. в год
Общее время двигательной активности		1 час 21 мин. +20 мин. в неделю +20 мин. в месяц	1 час 34 мин. +1ч 15 мин. в неделю + 30 мин. в месяц	1 час 56 мин. +2 часа в неделю + 40 мин. в мес. + 1ч.20 мин. в год	2 час 13 мин. +2 ч 30 мин. в неделю + 50 мин. в мес. + 3 ч.40 мин. в год	2 часа 25 мин. +3ч 30 мин. в неделю + 1 час в мес. + 3 ч.40 мин. в год

