

Режим двигательной активности на холодный период

Мероприятия	1 младшая группа (1,5 3 года)	1 младшая группа (2-3 года)	2 младшая группа(3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6- 7 лет)
1. Физкультурно-оздоровительная работа						
1.1. Утренняя гимнастика	5 -7 мин.	5 -7 мин.	10 мин.	10 мин	10 мин.	10 мин.
1.2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	8-10 мин. 2 раза в день	8-10 мин. 2 раза в день	15-20 мин. 2 раза в день	20 -25мин 2 раза в день	25-30 мин. 2 раза в день	25-30мин. 2 раза в день
1.3. Индивидуальная работа по развитию движений	5-8 мин.	5-8 мин.	8 мин.	10 мин	10 мин.	12 мин.
1.4. Экскурсии				20 мин. 1 раз в неделю-	25 мин. 1 раз в нед.	25 мин 1 раз в нед.
2. Непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	10 мин.2 раза в неделю	10 мин. 2 раза в неделю	15 мин. 3 раза в неделю	20 мин. 3 раза в неделю	25 мин. 3 раза в неделю	30 мин. 3 раза в неделю
3.Самостоятельная двигательная деятельность						
3.1 Сюжетные игры	35 мин.	35 мин.	40 мин.	50 мин.	60 мин.	60 мин.
3.2.Дидактические игры с движениями	10 мин. 2-3 раза в неделю	10 мин.2-3 раза в неделю	15 мин. 2-3 раза в неделю	20 мин. 2-3 раза в неделю	25мин. 2-3 раза в неделю	25 мин. 2-3 раза в неделю
3.3.Спортивные игры (кольцеброс, серсо, кегли)	5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 -12мин	12-15 мин.	12-15 мин.
3.4. Музыкальные игры с движениями	8 мин.2-3 раза в неделю	8 мин. 2-3 раза в неделю	10 мин. 2-3 раза в неделю	12 мин. 2-3 раза в неделю	15 мин. 2-3 раза в неделю	15 мин. 2-3 раза в неделю
4. Физкультурные досуги			20-30 мин. 1 раз в месяц-	20-30 мин. 1 раз в месяц	20-30 мин. 1-раз в месяц	20-30 мин. 1-раз в месяц
5 Праздники	20 мин.1 раз в квартал	20 мин. 1 раз в квартал	20 мин.-1 раз в квартал	60 мин. 1 раз в квартал	60 мин. 1 раз в квартал	60 мин. 1 раз в квартал
Всего за целый день (в мин.)	73-78	73-78	115-132	142-158	145-187	147-210