

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 445»
_____ Е.В. Макарова

Режим двигательной активности детей МАДОУ «Детский сад № 445»

№ п/п	Виды двигательной активности	Периодичность	Вторая группа раннего возраста	Первая младшая группа	Вторые младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные дошкольные группы	
1	Самостоятельная двигательная активность детей во время утреннего приема	Ежедневно	30-35мин.	30-35мин.	30-35мин.	30-35мин.	35-40 мин.	35-40 мин.	
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	3-5мин.	3-5мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10мин.	8-10мин.	
3	Игры перед ООД	Ежедневно	15-25мин.	15-25мин.	15 мин.	7-10мин.	7-10мин.	7-10 мин.	
4	Физминутки на занятиях (физкультурная пауза, имитационная игра, пальчиковая гимнастика, подвижная игра)	Ежедневно	2мин.	2мин.	3мин.	5 мин.	7 мин.	7 мин.	
5	Динамические паузы между занятиями	Ежедневно	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10 мин.	
6	Подготовка к прогулке, возвращение с прогулки	Ежедневно	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	20мин.	30 мин.	20 мин.	
7	Прогулка дневная: самостоятельная двигательная активность детей, индивидуальная работа по физической культуре, подвижные игры разной степени интенсивности (от 2-3 игр), трудовые действия, упражнения со спортивными снарядами	Ежедневно	60-80 мин.	60-80 мин.	80-110 мин.	70-120 мин.	90-120мин.	90 мин.	
8	Двигательная активность во время бодрствования и закаливающих процедур (после сна)	Ежедневно	5мин.	5мин.	7-10 мин.	7-8мин.	8-10мин.	12-15мин.	
9	Самостоятельные игры с разнообразными движениями в группе (утрой после полдника)	Ежедневно	12-15мин.	12-15мин.	20-25мин.	25-30мин.	30-35мин.	30-35 мин.	
10	Вечерняя прогулка: подвижные игры, самостоятельная двигательная активность детей, индивидуальная работа по физической культуре	Ежедневно	50-60 мин.	50-60 мин.	75-105 мин.	60-120 мин.	70-120 мин.	80-120 мин.	
			Всего в день	202мин.-257мин.	202мин.-257мин.	260мин.- 339мин.	240мин.- 366мин.	295мин.- 393мин.	299мин.-357мин.
			Итого в неделю	1010мин.-1285мин.	1010мин.-1285мин.	1300мин.-1695мин.	1200мин.-1830мин.	1475мин.-1965мин.	1495мин.-1785мин.
11	Физкультурные занятия	2 р. в неделю	10мин.	10мин.	15мин.	20мин.	25мин.	30 мин.	
12	Музыкальные занятия	2 р. в неделю	10 мин.	10 мин.	15мин.	20мин.	25мин.	30 мин.	
13	Занятия в бассейне	2 р. в неделю	-	-	-	20 мин.	25 мин.	30 мин.	
14	Физкультурные занятия на воздухе / спортивные игры на прогулке	1 р. в неделю	10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	
			Всего в неделю	50 мин.	50 мин.	75 мин.	120 мин.	175 мин.	210 мин.
15	Кружки по физическому развитию	2 р. в неделю	-	-	-	25 мин.	25-30 мин.	30 мин.	
			Всего в неделю			50 мин.	50 мин.	60 мин.	
			Итого в неделю		1060мин.-1335мин.	1375мин.-1770мин.	1370мин.2000мин.	1700мин.2210мин.	1765мин.2050мин.
16	Музыкальные развлечения	1 р. в месяц	7-10мин.	7-10мин.	10-12мин.	20-25мин.	25-30мин.	25-30 мин.	
17	Спортивные досуги	1 р. в месяц	10-12мин.	10-12мин.	12-15мин.	20-25мин.	25-30мин.	25-30 мин.	
18	Спортивные развлечения	1-2 раза в год	10-12мин.	10-12мин.	12-15мин.	20-25мин.	25-30мин.	25-30 мин.	