

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 33»

/Г.Г.Шалашова/



Организация двигательного режима

Формы организации	Младшие группы	Средние группа	Старшие группа	Подготовительные группа
Утренняя гимнастика	5 мин.	8 -10 мин.	10 мин.	10-12 мин.
Упражнения после дневного сна	5 – 8 мин.	8 – 10 мин.	8 - 10 мин.	10 – 12 мин.
Подвижные игры	Не 6 – 10 мин.	менее 10 – 15 мин.	3 раз 15 – 20 мин.	в день 15 – 20 мин.
Спортивные игры	Один Игры с мячом	раз Игры с мячом	в день городки, бадминтон, баскетбол, футбол	Обучение педагогом Городки, бадминтон, баскетбол, футбол
Спортивные упражнения	Велосипед 5 минут	Велосипед 8- 12 минут	Велосипед, самокат 8 – 15 мин.	Велосипед, самокат 8 – 15 минут
Спортивные развлечения	Два 15-20 мин.	Раза 20-25 мин.	в 30 мин	Месяц 40 мин.
Спортивные праздники		Два 40 мин	Раза 60 мин.	в год 60 мин.
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно