

**Двигательный режим воспитанников
МБДОУ «Детский сад № 386».**

Формы работы	Группа общеразвивающей направленности				
	С 2 до 3 лет	С 3 до 4 лет	С 4 до 5 лет	С 5 до 6 лет	С 6 до 7 лет
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2. Утренняя гимнастика.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3. Физкультминутки.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.	По необходимости во время организованной образовательной деятельности 2-3 мин.
4. Релаксация.	После всех обучающих занятий 1-3 мин.				
5. Музыкально-ритмические движения.	На музыкальных занятиях 4-5 мин.	На музыкальных занятиях 5-6 мин.	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	На музыкальных занятиях 10-12 мин.
6. Физкультурные занятия.	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
7. Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
8. Игровые двигательные упражнения:	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.	Ежедневно по подгруппам 10 - 12 мин.
10. Оздоровительные мероприятия: - гимнастика при пробуждении; - дыхательная гимнастика; - игровой массаж.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.	Ежедневно 8 мин.
11. Физические упражнения и игровые задания: - игры с элементами логоритмики; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
	2 раза				

12. Психогимнастика.	в неделю				
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

	3-5 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
13. Физкультурный досуг.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
14. Спортивный праздник.	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 25 -30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
15. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня.	<p>Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.</p>				