

# Организация

## двигательного режима в теплый период

| Формы организации                         | Младшие группы       | Средняя группа           | Старшая группа                                     | Подготовительная 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<br>6 – 10 мин.    | менее<br>10 – 15 мин.    | 3 раз<br>15 – 20 мин.                              | в день<br>15 – 20 мин.                                         |
| Спортивные игры                           | Один<br>Игры с мячом | раз<br>Игры с мячом      | в день<br>городки, бадминтон,<br>баскетбол, футбол | Обучение педагогом<br>Городки, бадминтон,<br>баскетбол, футбол |
| Спортивные упражнения                     | Велосипед<br>5 минут | Велосипед<br>8- 12 минут | Велосипед, самокат<br>8 – 15 мин.                  | Велосипед, самокат<br>8 – 15 минут                             |
| Спортивные развлечения                    | Два<br>15-20 мин.    | Раза<br>20-25 мин.       | в<br>30 мин                                        | Месяц<br>40 мин.                                               |
| Спортивные праздники                      |                      | Два<br>40 мин            | Раза<br>60 мин.                                    | в год<br>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                                                      |