

Режим двигательной активности

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения
Утренняя гимнастика	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	3-5 минут 3-5 минут 5 минут 5-7 минут 9-10 минут 10 минут	Группа Группа Муз. зал Физк. Зал Физк. зал
Занятия физической культурой	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в неделю	10 минут 10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Физкультурная площадка / Физкультурный зал / Группа
Плавание в бассейне	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в неделю 1 раз в неделю 2 раз в неделю 2 раз в неделю	15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Бассейн
Музыкальная деятельность	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в неделю	10 минут 10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Группа Музыкальный зал
Динамические паузы (физкультминутки)	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	2 минуты 2 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа
Подвижные игры средней и малой подвижности	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут	Группа / Улица

	подг. группа		15 минут	
Нетрадиционные формы работы с детьми /профилактика отклонений в здоровье/: - упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные упражнения - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - психогимнастика - релаксационные упражнения	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	3-5 минут 5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа
Подвижные игры на прогулке	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5 минут 5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / веранда
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут 15 минут	Улица / веранда
Гимнастика после сна	II гр. раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	3-5 минут 3-5 минут 5 минут 5-7 минут 8-10 минут 10-15 минут	Группа
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно в течение дня		Улица / веранда / группа
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю	10 минут 20 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Улица / веранда / группа

Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурный зал
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурный зал
День здоровья	Все группы	1 раз в квартал		Улица
Неделя здоровья (каникулы)	со II младшей группы	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников		
Целевая прогулка	ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в месяц		Улица
Физкультурно-оздоровительные мероприятия по интересам и по состоянию здоровья /в соответствии с расписанием занятий/ * платные услуги: - секция «Веселый мяч» - секция «Быстрый мяч» - секция «Фигурное плавание» - группа «Крепышок» - кружок «Искорка»	I младшая II мл. группы ср. группы ст. группы подг. группы	1 раз в неделю 2 раза в неделю	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Бассейн/ Физкультурный/ Музыкальный зал