

Режим двигательной активности

Виды занятий и формы работы	Особенности организации			
	старшая группа		Подготовительная к школе группа	
	Длительность	В неделю	Длительность	В неделю
1. Физкультурно-оздоровительная работа				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале. Длительность:			
	8-10 мин.	40-50 мин	10-12 мин	50-60 мин.
1.2. Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз.). Длительность:			
	7-10 мин.	35-50 мин.	7-10 мин.	35-50 мин
1.3. Физкультминутка+ Пальчиковая гимнастика	Ежедневно, по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность:			
	1-3 мин	5-15 мин	1-3 мин	5-15 мин
1.4. Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках)			
	25-30 мин.	250-300 мин	30-45 мин	300-450 мин
1.5. Оздоровитель- ный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 чел. во время утренней прогулки. Длительность:			
	5 мин.	10 мин.	7 мин.	14 мин.
1.6. Индивидуальная работа по развитию движений.	Один раз в неделю с музыкальным руководителем и инструктором по физкультуре:			
	20-25 мин	20-25 мин	25-30 мин.	25-30 мин
1.7. Целевые прогулки Экскурсии.	Один раз в месяц. Длительность - 60 мин: 4 = 15 мин.			
1.8. Гимнастика после дневного сна, закаливание.	Ежедневно. По мере пробуждения и подъёма детей. Длительность не более 10 мин. x 5 = 50 мин.			
2. Организованная деятельность.				
Занятия физической	3 раза в неделю.			

2.1.	культурой	25 мин.	75 мин.	30 мин.	90 мин.
3. Самостоятельная деятельность.					
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
4. Физкультурно-массовые занятия					
4.1.	Неделя здоровья	Один раз в квартал			
4.2.	Физкультурный досуг	Ежемесячно. Длительность:			
		30-45 мин.	45-50 мин.		
4.3.	Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год			
4.4.	Спартакиада вне детского сада			Районные и городские соревнования. Участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 минут	