

Режим двигательной активности воспитанников МДОУ №6

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Учебные занятия						
Физическая культура	10	15	20	25	30	3 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
Утренняя гимнастика	5	5–7	6–8	8–10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5–2		3–5	5–7	5–7	Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	1,5–2	1,5–2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5–7	7–10	10–15	10–15	10–15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5–7	7–10	7–10	10–15	10–15	Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	–	5–8	5–8	8–10	8–10	Ежедневно, во время вечерней и дневной прогулки
Упражнения после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия	3–5	3–5	8–10	10–12	10–12	Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и самомассаж – с 1-й младшей группы
Оздоровительный бег	–	–	–	3–7	8–10	1 раз в неделю, группами по 5–7 чел. Проводится во время дневной прогулки (с учетом погодных условий)

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	1-я младшая группа	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
3. Активный отдых						
Целевые прогулки	–	10–15	15–20	25–30	25–30	Младшие, средние группы – 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы – 1 раз в неделю
Физкультурно-спортивные праздники	–	–	20–30	30–40	30–40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	–	–	–	–	–	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь – август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность	–	–	–	–	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
4. Дополнительные виды занятий						
Школа мяча	–	–		20–25	25–30	1 занятие в неделю – в старшей и подготовительной группах