



Утверждаю

Заведующий МДОУ

д/с № 19 «Ивушка»

Маркова С. М.

Двигательный режим

Модель двигательного режима в МДОУ д/с № 19 «Ивушка»

Виды двигательной активности	особенности организации			
	вторая младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 5 – 7 мин.	ежедневно 7 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 4 – 6 мин.	ежедневно 6 – 8 мин.	ежедневно 8 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.
Динамическая пауза между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультминутка	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.	ежедневно на обучающих занятиях 2 – 3 мин.
Подвижные игры на прогулке (утренняя, вечерняя)	Ежедневно не менее двух игр 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр 7 – 8 мин.	Ежедневно не менее двух игр 8 – 10 мин	Ежедневно не менее двух игр 10 – 15 мин.
Физические упражнения и игровые задания на прогулке (коррекционные упражнения)	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 – 15 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика	ежедневно 5 мин.	ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 8 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 4 – 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя			
Физкультурно-спортивные праздники	2 – 3 раза в год 10 – 15 мин.			
	15 – 20 мин.			
Физкультурный досуг	25 – 30 мин.			
	30 – 35 мин.			
	1 – 2 раза в месяц			
	10 – 15 мин.			
	15 – 20 мин.			
	25 – 30 мин.			
	30 – 35 мин.			