

Организация двигательного режима

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	2	3	4	5
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно (3-5 мин.)	Ежедневно (5-8 мин.)	Ежедневно (7-10 мин.)	Ежедневно (10-12 мин.)
2. Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно (2-3 мин.)	Ежедневно (2-3 мин.)	Ежедневно (3-4 мин.)	Ежедневно (3-5 мин.)
3. Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-6 мин.)	Ежедневно (6-8 мин.)	Ежедневно (8-10 мин.)	Ежедневно (10-12 мин.)
4. Динамическая пауза	На обучающихся занятиях (2-3 мин.)	На обучающихся занятиях (2-3 мин.)	На обучающихся занятиях (2-3 мин.)	На обучающихся занятиях (2-3 мин.)
5. Релаксация	Во время обучающихся занятиях (1-3 мин.)	Во время обучающихся занятиях (1-3 мин.)	Во время обучающихся занятиях (1-3 мин.)	Во время обучающихся занятиях (1-3 мин.)
6. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях (8-15 мин.)	На музыкальных занятиях (15 мин.)	На музыкальных занятиях (12-15 мин.)	На музыкальных занятиях (6-8 мин.)
7. Физкультурные занятия (два – в зале, одно – на улице)	3 раза в неделю (15-20 мин.)	3 раза в неделю (20-25 мин.)	3 раза в неделю (20-25 мин.)	3 раза в неделю (25-30 мин.)
8. Дозированный бег	Ежедневно 100 м., 3-5 мин. (прогулка)	Ежедневно 150 м., 3-5 мин. (прогулка)	Ежедневно 200-250 м., 12 мин. (прогулка)	Ежедневно 250-300 м., 7-12 мин. (прогулка)
9. Оздоровительные мероприятия: - элементы закаливания перед дневным сном; - дыхательные упражнения; - самомассаж	Ежедневно 2-4 мин. 1 мин. 1 мин.	Ежедневно 2-4 мин. 1 мин. 1-2 мин.	Ежедневно 4-6 мин. 1 мин. 2-3 мин.	Ежедневно 6-8 мин. 1-1,5 мин. 2-3 мин.
10. Тренирующая игровая дорожка (пробежка)	2 раза в неделю (3-5 мин.)	2 раза в неделю (3-5 мин.)	2-3 раза в неделю (5-7 мин.)	2-3 раза в неделю (5-7 мин.)
11. Упражнения после дневного сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
12. Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
13. Спортивные игры	6-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю				

14. Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	Велосипед 5 мин.	8-12 мин.	8-15 мин.	8-15 мин.
	Лыжи 10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
15. Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по подгруппам			
	-	10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
16. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.
17. Спортивный праздник	-	2 раза в год (30-40 мин.)	2 раза в год (45-60 мин.)	2 раза в год (45-60 мин.)
18. День здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
	В дни каникул (начало января – конец марта)			
19. Динамический час	Ежедневно на прогулке			