

УТВЕРЖИЛИ
Заведующий МБДОУ «Рябинушка»

«___» _____ 2019 г.
Мещеряева Н.Я.



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МБДОУ детский сад «Рябинушка» на 2019 – 2020 год

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Дети в возрасте от 3 до 4 лет	Дети в возрасте от 4 до 5 лет	Дети в возрасте от 5 до 6 лет	Дети в возрасте от 6 до 7 лет
Физкультурные занятия	10-15 мин.	20-25 мин	25 -30 мин. 3 раза в неделю подгруппами, в первой половине дня	30 – 35 мин. 3 раза в неделю подгруппами, в первой половине дня
Прогулка	Не более 4 ч.	Не более 4 ч.	Не более 4 ч.	Не более 4 ч.
Двигательная разминка	5-7 мин	6-8 мин	7-10 мин. Ежедневно во время перерыва между занятиями(с преобладанием статических поз)	7-10 мин. Ежедневно во время перерыва между занятиями(с преобладанием статических поз)
Физкультминутка	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин Ежедневно по мере необходимости	3-5 мин Ежедневно по мере необходимости
Зарядка, Утренняя гимнастика	10мин	10мин.	15мин.	15мин.
Упражнения после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	Не более 10 мин По мере пробуждения и подъема детей	Не более 10 мин По мере пробуждения и подъема детей	Не более 10 мин По мере пробуждения и подъема детей	Не более 10 мин По мере пробуждения и подъема детей
Подвижные игры	Не менее 4-5 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	25-30 мин	25-30 мин.
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			Лыжи – 20 мин
	-	-	-	

Спортивные игры	-	Не реже 1 раза в неделю		
Физкультурные упражнения на прогулке	-	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивные развлечения		1-2 раза в месяц		
	20 мин.	25 мин.	35 мин	40-50 мин
Спортивные праздники	-	-	75-90 мин.	75-90 мин.
		2-4 раза в год		
День здоровья		Не реже одного раза в квартал		
	1 раз в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья (каникулы)		Не реже 1 раза в квартал		
Пешие прогулки в лес	-	-	60-120 мин 1 раз в месяц, в отведенное для физзанятия время или организованных воспитателем игр и упражнений	60-120 мин 1 раз в месяц, в отведенное для физзанятия время, или организованных воспитателем игр и упражнений
Оздоровительный бег	-	-	3-5 мин ежедневно во время прогулки	3-5 мин ежедневно во время прогулки
Самостоятельная двигательная деятельность	4 раза в неделю	4 раза в неделю	4 раза в неделю	4 раза в неделю
Спартакиады вне детского сада	-	-	Не более 120 мин. 1 раз в год	Не более 120 мин. 1 раз в год
Организованная деятельность	6 часов	8 часов	10 часов	12 часов
Участие родителей	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, досугов, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых мероприятий			

Составитель
Заместитель заведующего
Сатарова М.В.