

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в СП Детский сад «Журавушка» ГБОУ СОШ №2 с.Обшаровка

Форма работы	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 5 – 7 мин.	ежедневно 7 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.
2. Утренняя гимнастика	ежедневно по расписанию	ежедневно по расписанию	ежедневно по расписанию	ежедневно по расписанию
3. Физкультурные минутки	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.
4. Релаксация	после всех обучающих занятий 1-3 мин.	после всех обучающих занятий 1-3 мин.	после всех обучающих занятий 1-3 мин.	после всех обучающих занятий 1-3 мин.
5. Музыкальные занятия	на музыкальных занятиях	на музыкальных занятиях	на музыкальных занятиях	на музыкальных занятиях
6. Двигательная активность	3 раза в неделю 15 – 20 мин.	3 раза в неделю 15 – 20 мин.	3 раза в неделю 25 – 30 мин.	3 раза в неделю 30 – 35 мин.
7. Дозированный бег	ежедневно по 80 – 100 м	ежедневно по 150 – 200 м	ежедневно по 200 – 250 м	ежедневно по 250 – 300 м
8. Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, соревнования, эстафеты, аттракционы)	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 5 – 7 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 7 – 8 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 8 – 10 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 10 – 12 мин.
9. Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед, самокат)	ежедневно по подгруппам 4 – 6 мин.	ежедневно по подгруппам 6 – 8 мин.	ежедневно по подгруппам 15 – 20 мин.	ежедневно по подгруппам 15 – 20 мин.
10. Свободная двигательная активность детей в спортивном уголке (прыжки, лазание, подлезание, мяч, скакалки, спрыгивание)	ежедневно по подгруппам под руководством воспитателя 4 – 6 мин.	ежедневно по подгруппам под руководством воспитателя 6 – 8 мин.	ежедневно по подгруппам под руководством воспитателя 8 – 10 мин.	ежедневно по подгруппам под руководством воспитателя 10 – 12 мин.
11. Оздоровительные мероприятия: - элементы закаливания	ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 5 – 10 мин.	ежедневно 10 – 12 мин.

после дневного сна - дыхательные упражнения - точечный массаж, самомассаж - сухой бассейн	1 – 2 мин. по подгруппам 10 – 15 мин.	1 – 2 мин. по подгруппам 10 – 15 мин.	1 – 3 мин. По подгруппам 10 – 15 мин.	1 – 3 мин. по подгруппам 10 – 15 мин.
12. Физические упражнения в сочетании с игровыми заданиями	ежедневно по выбору воспитателя 3 – 5 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 6 – 8 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 8 – 10 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 12 – 15 мин.
15. Физкультурные досуги	ежемесячно 10 – 15 мин.	ежемесячно 15 – 20 мин.	ежемесячно 25 – 30 мин.	ежемесячно 30 – 35 мин.
16. Спортивные праздники	2 раза в год 15 – 20 мин.	2 раза в год 25 – 30 мин.	2 раза в год 45 – 50 мин.	2 раза в год 40 – 45 мин.
17. Прогулки	2 раза в день (2 – 3 час.)	2 раза в день (2 – 3,5 час.)	2 раза в день (3 – 4 час.)	2 раза в день (3 – 4 час.)
18. Время прогулки в холодную погоду	Используется музыкально- спортивный зал , по дополнительному расписанию по 30 минут			