

Двигательный режим в дошкольном отделении МБОУ СОШ№16

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы временные отрезки (мин)					
	Разновозрастная группа №1		Разновозрастная группа №2		Разновозрастная группа №3	
	Ранний возраст	Первая младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин		Ежедневно 3-5 мин		Ежедневно 7-10	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин		Ежедневно 5 мин		Ежедневно 10 мин	
Физкультурные занятия	3 раза неделю 10 мин		2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин		2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин	
Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин		2 раза в неделю 15 мин		2 раза в неделю 25 мин	
Физкультминутки	Ежедневно 1-2 мин		Ежедневно 2-3 мин		Ежедневно 2-3 мин	
Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 10 мин		Ежедневно 3 Мин		Ежедневно 5 Мин	
Подвижные игры на рогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, Игры-забавы, эстафеты и др	Ежедневно Утром- 15-20 мин. Вечером 7-10 мин		Ежедневно 10+10мин		Ежедневно 15+15 мин	
гимнастика после сна	Ежедневно 5-7 мин		Ежедневно 6 мин		Ежедневно до 10 мин	
Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после сна 3-5 мин		Ежедневно после сна 3-5 мин		Ежедневно после сна 2-3 мин	
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин		1 раз в месяц 20 мин		1 раз в месяц 30 мин	
Музыкальный досуг	1 раз в месяц 10 мин		1 раз в месяц 20 мин		1 раз в месяц 30 мин	
Физкультурно- спортивные разминки на (на открытом воздухе)	-		2 раза в год 20 мин		2 раза в год 30 мин	