

Режим двигательной активности

Режим двигательной активности в старшей группе

№	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
2.	Физкультминутки	4 мин * 5 дней	20 мин
3.	Динамические перемены	10мин* 2 раза * 5дней	1 ч 40 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	25 мин * 5 дней	2 ч 05 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6.	Оздоровительный бег	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
8.	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	25 мин *3 раза	1 ч 15 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	25 мин * 2 раза	50 мин
9.	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	50 мин * 5 дней	4 ч 10мин
10.	Физкультурный досуг	50 мин * 1раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю			12 ч 50 мин

Режим двигательной активности в подготовительной группе

№	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	12 мин * 5 дней	1 ч
2.	Физкультминутки	6 мин * 5 дней	30 мин
3.	Динамические перемены	10мин* 2 раза * 5дней	1 ч 40 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	30 мин * 5 дней	2 ч 30 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	10 мин * 5 дней	50 мин
6.	Оздоровительный бег	7 мин * 5 дней	35 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
8.	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	30 мин * 3 раза	1 ч 30 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	30 мин * 2 раза	60 мин
9.	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	50 мин * 5 дней	4 ч 10 мин
10.	Физкультурный досуг	50 мин * 1раз в месяц	
11.	Физкультурный праздник	60 мин * 2 раза в год	
12.	Спартакиада	1 ч 15 мин * 1 раз в год	
ВСЕГО за неделю			14 ч 00 мин