

Двигательный режим в первой младшей группе

№	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	5 мин * 5 дней	25 мин
2.	Физкультминутки	1-2 мин * 5 дней	10 мин
3.	Динамические перемены	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	15 мин * 5 дней	55 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	5 мин * 5 дней	25 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	5-10 мин * 5 дней	50 мин
8.	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	10 мин * 3 раза	45 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	10 мин * 2 раза	30 мин
9.	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей 30 мин * 5 дней	2ч30 мин
10.	Физкультурный досуг	10 мин * 1 раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	15-20 мин * 1 раз в квартал.	
ВСЕГО за неделю			5 ч 45 мин

Двигательный режим во второй младшей группе

№	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	6 мин * 5 дней	30 мин
2.	Физкультминутки	2 мин * 5 дней	10 мин
3.	Динамические перемены	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	15 мин * 5 дней	1 ч 15 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на	10 мин * 5 дней	50 мин

	прогулке		
8.	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	15 мин *3 раза	45 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	15 мин *2 раза	30 мин
9.	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	30 мин * 5 дней	2ч30 мин
10.	Физкультурный досуг	30 мин * 1раз в мес.	
11.	Физкультурный праздник	45 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю			7 ч 55 мин

Двигательный режим в средней группе

№	Формы двигательной деятельности	Дозировка	Время за неделю
1.	Утренняя гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
2.	Физкультминутки	3 ин * 5 дней	15 мин
3.	Динамические перемены	10 мин * 5 дней	50 мин
4.	Подвижные игры на прогулке	20 мин * 5 дней	1 ч 40 мин
5.	Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика	8 мин * 5 дней	40 мин
6.	Дозированная ходьба	5 мин * 5 дней	25 мин
7.	Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке	10 мин * 5 дней	50 мин
8.	Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)	20 мин *3 раза	60 мин
	Образовательная деятельность (ОО «Музыка»)	20 мин*2 раза	40 мин
9.	Самостоятельная подвижно-игровая деятельность	40 мин * 5 дней	3 ч 20 мин
10.	Физкультурный досуг	30 мин * 1раз в мес	
11.	Физкультурный праздник	50 мин * 2 раза в год	
ВСЕГО за неделю			9 ч 40 мин

Двигательный режим 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*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

Двигательный режим 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 мес	
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