

Выписка из Образовательной программы
дошкольного образования
Муниципального бюджетного дошкольного учреждения
«Детский сад № 130»

Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад № 130» на холодный период

№	Формы организации	Вторая группа раннего возраста (2-3года)	Младшая группа (3-4года)	Средняя группа (4-5лет)	Старшая группа (5-6лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
1.	1.Организованная образовательная деятельность:					
1.1	По физической культуре					
	<i>в помещении</i>	2 раза в неделю 10 мин.	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	<i>на воздухе</i>	-	-	-	1 раз в неделю 25мин.	1 раз в неделю 30 мин.
2.	2.Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:					
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.2	Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий				
		3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
2.3	Гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	<i>после сна / упражнения после дневного сна</i>	5 мин	но 5 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
2.4	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в группе</i>	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно но 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежедневно 2-3 р/в 20 – 25 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин
3.	3. Самостоятельная деятельность:					
3.1	<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.				
4.	4. Физкультурно–массовые мероприятия:					
4.1	<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин
4.2	<i>Физкультурно-спортивные праздники</i>	---	---	2 раза в год (летом и зимой) до 45 мин.	2 раза в год (летом и зимой) до 60 мин	2 раза в год (летом и зимой) до 60 мин
5	5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:					
5.1	<i>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях</i>	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, «Дней здоровья», посещения открытых занятий				

**Режим двигательной активности детей в МБДОУ «Детский сад № 130»
Режим двигательной активности на теплый период**

№	Формы работы	Вторая группа раннего возраста (2-3года)	Младшая группа (3-4года)	Средняя группа (4-5лет)	Старшая группа (5-6лет)	Подготовительная группа (6-7лет)
1.	<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно				
		5 мин	6 мин	8 мин	10 мин	10 мин
2.	<i>Физическое развитие</i>	3 раза в неделю на улице				
		10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин
3.	<i>Музыка</i>	2 раза в неделю на улице				
		8 мин	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин
4.	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</i>	Ежедневно: -на утренней прогулке; -на вечерней прогулке				
		2*10= 20 мин	2*15= 30 мин	20*2= 40 мин	2*25= 50 мин	2*25=50 мин
5.	<i>Гимнастика после сна</i>	Ежедневно				
		3-5 мин	5 мин	5-8 мин	10 мин	10 мин
6.	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	Ежедневно (под руководством воспитателя у групп раннего возраста и в 1 младшей группе)				
7.	<i>Физкультурное развлечение</i>	1 раз в месяц				
		15 мин	20 мин	20 мин	30-45 мин	40 мин
8.	<i>Спортивный праздник</i>	2 раза в год				
		-	-	до 40 мин	до 60 мин	до 60 мин

