

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21»**

Режим двигательной активности на холодный период года.

№ п/п	форма организации	вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит-ная к школе группа
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
1.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 6 -8мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10 мин
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий до 3 минут				
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 2-3 раза 6-10 мин	ежедневно 2-3 раза 10-15 мин	ежедневно 2-3 раза 10 -15мин	ежедневно 2-3 раза 15-20 мин	ежедневно 2-3 раза 20 -30мин
1.4.	Динамическая пауза (ежедневно, во время перерыва между ООД)	2-3 мин	3-4 мин	5-6 мин	7-10 мин.	7-10 мин
1.5.	Спортивные упражнения	-	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 20-25 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин
1.6.	Дыхательная гимнастика	ежедневно после дневного сна				
1.7.	Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна				
2. Организованная - образовательная деятельность:						
2.1	занятия физической культурой в помещении	2 раза в неделю 9мин.	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
2.2	занятия физической культурой на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
2.3.	занятия плаванием	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
3. Активный отдых						
3.1.	Спортивные праздники	-	-	2 раза в год 30 минут	2 раза в год 45 минут	2 раза в год 60 минут
3.2.	Физкультурные досуги	1 раз в квартал 15 минут	1 раз в месяц 15минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
3.3	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4. Самостоятельная двигательная деятельность						
4.1.	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
4.2.	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Режим двигательной активности на теплый период года.

№ п/п	форма организации	вторая группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовит-ная к школе группа
1. Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:						
1.1.	Утренняя гимнастика	ежедневно 3-4 мин	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 6 -8мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10 мин
1.2.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости по мере необходимости до 3 минут				
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 2-3 раза 6-10 мин	ежедневно 2-3 раза 10- 15 мин	ежедневно 2-3 раза 10 -15мин	ежедневно 2-3 раза 15-20 мин	ежедневно 2-3 раза 20 -30мин
1.4.	Спортивные упражнения	-	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 15 -20 мин	1-2 раза в неделю 20-25 мин	1-2 раза в неделю 25-30 мин
1.6.	Дыхательная гимнастика	ежедневно после дневного сна				
1.7.	Закаливающие процедуры	ежедневно после дневного сна				
2. Активный отдых						
2.1.	Спортивные праздники	-	-	1 раз 30 минут	1 раз 45 минут	1 раз 60 минут
2.2.	Физкультурные досуги	1 раз в квартал 15 минут	1 раз в месяц 15минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
2.3.	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
3. Самостоятельная двигательная деятельность						
3.1.	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
3.2.	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно /руководство воспитателя/	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно