



Утверждено
заведующий МБДОУ детским садом № 20
Т.В.Поварницына

Организация двигательного режима в ДОУ (по возрастным группам и дням недели)

| Формы работы | Время проведения | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|---|--------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|
| Организованная образовательная деятельность по ФК | 2 раза в неделю | 15 мин.*2=30 | 20 мин*2=40 | 25 мин*2=50 | 30мин*2=60 |
| Утренняя гимнастика | Утром ежедневно перед завтраком | 6*5=30 мин | 8*5=40 мин | 10*5=50 мин | 12*5=60 мин |
| Организованная образовательная деятельность по музыке | 2 раза в неделю | 15 мин.*2=30 | 20 мин*2=40 | 25 мин*2=50 | 30мин*2=60 |
| физкультминутки | Ежедневно во время занятий | 2*5=10 мин | 2*5=10 мин | 2*5=10 мин | 4*5=20 мин |
| Подвижные игры на прогулке | Ежедневно утром и вечером | 8*10=80 мин | 10*10=100 мин | 12*10=120 мин | 14*10=140 мин |
| Физические упражнения на прогулке | Ежедневно утром и вечером | 8*10=80 мин | 10*10=100 мин | 12*10=120 мин | 14*10=140 мин |
| Физические упражнения после сна | Ежедневно | 4*5=20 мин | 4*5=20 мин | 6*5=30 мин | 6*5=30 мин |
| Индивидуальная работа | Ежедневно утром и вечером | 5*10=50 мин | 7*10=70 мин | 8*10=80 мин | 10*10=100 мин |
| Спортивные игры | Элементы игр на улице | - | 10*5=50 | 12*5=60 | 15*5=75 |
| Оздоровительный бег | Перед уходом в группу утром | 3*5=15 мин | 4*5=20 мин | 5*5=25 мин | 6*5=30 мин |
| бассейн | 2 раза в неделю, первая половина дня | 30*2=60 мин | 30*2=60 мин | 30*2=60 мин | 30*2=60 мин |
| Динамический час | 2 раза в неделю вторая половина дня | 25 мин.*2=50 | 30 мин*2=60 | 35 мин*2=70 | 40мин*2=80 |
| Спортивный досуг | Один раз в месяц вторая половина дня | - | - | 40 мин | 50 мин |
| итого | | 7 часов, 50мин | 10 часов 20 мин | 12 часов 12 мин | 16 часов 30 мин |