

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

МБДОУ детского сада «КОРАБЛИК»

Формы работы	Группа раннего возраста 2-3 года	Разновозрастная Младше - средняя группа 3-5 лет		Разновозрастная Старше- подготовительная группа 5-7 лет	
	1-младшая	2-младшая	средняя	старшая	подготовительная
	<p><u>Подвижные игры во время утр. приема дет.</u></p> <p><u>Утренняя гимнастика</u></p> <p><u>НОД физической культурой</u></p> <p><u>Музыкально-ритмические движения</u></p> <p><u>Подвижные игры на прогулке:</u> Днем Вечером</p> <p><u>Сюжетные игры ежедневно:</u> До завтрака Днем Вечером</p> <p><u>Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно</u></p> <p><u>Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно</u></p> <p><u>Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)</u></p> <p><u>Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна</u></p> <p><u>Ежедневно</u></p> <p><u>Физкультминутки во время НОД</u></p> <p><u>Физические упражнения и игровые задания: ар-ная, пальчиковая гимнастика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитат.</u></p> <p><u>Самостоятельная двигательная деятельность</u></p> <p><i>Суммарная двигательная деятельность в течение дня</i> <i>Затраты времени на двигательную деятельность в нед. цикле</i></p>	<p>Ежедневн. 5-7мин</p> <p>Ежедневно 5-6мин.</p> <p>2 раз в нед по 10 мин. На муз.разв. 5мин.</p> <p>Ежедневно 10-12мин.</p> <p>5-6мин.</p> <p>5-6мин.</p> <p>По 10мин.</p> <p>6-8мин.</p> <p>8мин.</p> <p>20мин.</p> <p>5мин.</p> <p>2мин.</p> <p>3-5мин.</p> <p>Индив-но 1 час 25м.</p> <p>7час.05мин</p>	<p>Ежедневн 5-7мин.</p> <p>Ежедневн 5-6мин.</p> <p>3раз в нед по 15мин. На муз.р. 5-6мин.</p> <p>Ежедневн 10-12мин.</p> <p>6-8мин.</p> <p>8-10мин.</p> <p>По 15мин.</p> <p>8-10мин.</p> <p>5-10мин.</p> <p>8мин.</p> <p>20мин.</p> <p>5мин.</p> <p>2мин</p> <p>3-5мин.</p> <p>Индив-но 1 час 35м</p> <p>7час.55м</p>	<p>Ежедневно 6-8мин.</p> <p>Ежедневно 6-7мин.</p> <p>3раза в нед по 20 мин На муз.разв. 6-8 мин.</p> <p>Ежедневно 10мин.</p> <p>6-8мин.</p> <p>8-10мин.</p> <p>По 20мин.</p> <p>10мин.</p> <p>5-10мин.</p> <p>8мин.</p> <p>20-25мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>2мин</p> <p>6-8мин.</p> <p>Индив-но 1 час 45мин</p> <p>8час.45 мин</p>	<p>Ежедневно 8-10мин.</p> <p>Ежедневно 8мин.</p> <p>3раза в нед по 25мин. Намуз.разв 10-12мин.</p> <p>Ежедневно 10-12мин.</p> <p>10-12-мин.</p> <p>10мин.</p> <p>По 30мин.</p> <p>10мин.</p> <p>10-15мин.</p> <p>6 мин.</p> <p>25-30мин.</p> <p>5-6 мин.</p> <p>2мин</p> <p>6-8мин.</p> <p>Индив-но 2час.</p> <p>10час</p>