

Двигательный режим

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Организованная деятельность	7 час. в неделю	8 час. в неделю	10 и более час. в неделю	12 и более час. в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
Гимнастика пробуждения	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Подвижные игры	не менее 2-4 раза в день	-	-	-
	6-10 мин.	10-15 мин	15-20 мин.	15-20 мин.
Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раз в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раз в неделю			
	Велосипед 10 мин.	Велосипед 10 мин.	Велосипед 10 мин.	Велосипед 10 мин.
	Лыжи 10 мин	Лыжи 10 мин	Лыжи 10 мин	Лыжи 10 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5.7 мин		5.7 мин	
Физкультурные занятия	3 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Двигательные игры под музыку	5-10 мин 1 раз в неделю	10-15 мин. 1 раз в неделю	15-20 мин. 1 раз в неделю	25 мин. 1 раз в неделю
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			
	2- мин	20 мин	30 мин	35 мин.
День здоровья	1 раз в месяц			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально по подгруппам			