

Двигательный режим в МБДОУ детском саду № 303 г.о. Самара

в течение дня:

№	Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Организованная деятельность	7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более в неделю	12 и более часов в неделю
2.	Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10 минут
3.	Гимнастика пробуждения	5-6 минут	5-8 минут	5-10 минут	5-10 минут
4.	Подвижные игры	Не менее 2 -4 раз в день			
		6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
5.	Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
6.	Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
		Велосипед 10 мин	Самокат 8-12 мин	10-12 минут	10-15 минут
		10 минут	10 минут	15 минут	20 минут
7.	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
		5-7 минут	8-10 минут	10 минут	15 минут
8.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю			
		15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
9.	Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
		3-5 минут	5 минут	7-10 минут	10 минут
10.	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5-10 минут	1 раз в неделю 10-15 минут	1 раз в неделю 15-20 минут	1 раз в неделю 15-20 минут
11.	Спортивные	1 раз в месяц			

	развлечения	20 минут	20 минут	30 минут	30-35 минут
12.	Спортивные праздники	2 раза в год			
		20-25 минут	30-35 минут	40-50 минут	50-60 минут
13.	День здоровья	1 раз в месяц			
14.	Неделя здоровья	2 раза в год			
15.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			