

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**Группа общеразвивающей направленности раннего возраста(1,5-3года)**

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность Непрерывная образовательная деятельность					
Физическая культура		10 минут		10 минут	10 минут
Музыка	10 минут		10 минут		
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Физкультурная минутка	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут	7 минут
Подвижные игры на прогулке утром	10-15 минут	6-8 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Бодрящая гимнастика	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут	4-5 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут

ВСЕГО	1ч 46 мин 2 ч50 мин	1ч 42 мин 2ч 43 мин	1ч 32 мин 2ч 33 мин	1ч 42 мин 2ч 43 мин	1ч 46 мин 2 ч50 мин
--------------	------------------------	------------------------	------------------------------	------------------------	------------------------

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 1ч 35 минут – 2ч 50 минут

Группа общеразвивающей направленности (3-4 года)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность					
Непрерывная образовательная деятельность					
Физическая культура		15 минут		15 минут	15 минут
Музыка	15 минут		15 минут		
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут	5-7 минут
Физкультурная минутка	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Бодрящая гимнастика	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 минут	5-10 минут		5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					

Самостоятельная двигательная активность утром (характер и активность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей)	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут	15-20 минут	6-10 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
ВСЕГО	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин	2 ч 04 мин 3 ч 30 мин	1 ч 37 мин 3 ч 00 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 1час 37минут -3ч 30 минут

Группа общеразвивающей направленности (4-7 лет)

Возраст (4-5 лет)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность Непрерывная образовательная деятельность					
Физическая культура		20 минут		20 минут	20 минут
Музыка	20 минут		20 минут		
Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут	6-8 минут
Физкультурная минутка	2-3минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Двигательная разминка	7 -10 минут	7 -10 минут	7 -10 минут	7 -10 минут	7 -10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут

Физкультурные упражнения на утренней прогулке	8-10 минут	15 минут	8-10 минут	15 минут	8-10 минут
Бодрая гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут	8-10 минут	8-12 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	10 минут	15 минут	10 минут	15 минут	8-10 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	20-30 минут
Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
ВСЕГО	2 ч. 16 мин 3 ч. 31 мин	2 ч 28 мин 3 ч 41 мин	2 ч. 16 мин 3 ч. 31 мин	2 ч 28 мин 3 ч 41 мин	2 ч. 16 мин 3 ч. 31 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 2 ч 16 минут – 3ч 41 минута

Возраст (5-6лет)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность Непрерывная образовательная деятельность					
Физическая культура	25 минут		25 минут		25 минут
Музыка		25 минут		25 минут	

Деятельность в режиме дня					
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурная минутка	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	15 минут	25 минут	15 минут	15 минут	25 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Оздоровительный бег	3-7 минут	3-7 минут -	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут
Бодрящая гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут	15-20 минут
Самостоятельная двигательная активность в группе во 2-ой половине дня, музыкальный досуг	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут	10-30 минут
ВСЕГО	2 ч 58 мин – 4ч 07 мин	3 ч 08 мин – 3 ч 54 мин	2 ч 58 мин – 4ч 07 мин	2 ч 58 мин – 4ч 07 мин	3 ч 08 мин – 3 ч 54 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 2 часа 58 минут – 4ч 07 минут

Возраст (6-7лет)

Виды двигательной активности	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
Совместная деятельность					
Непрерывная образовательная деятельность					
Физическая культура	30 минут		30 минут		30 минут
Музыка		30 минут		30 минут	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
Утренняя гимнастика	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут	10-12 минут
Физкультурная минутка	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты	3-5 минуты
Двигательная разминка	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут	7-10 минут
Подвижные игры на прогулке утром	15 минут	15 минут	30 минут	15 минут	30 минут
Физкультурные упражнения на утренней прогулке	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Оздоровительный бег	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут	3-7 минут
Бодрящая гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Подвижные игры на вечерней прогулке	20 минут	20 минут	15 минут	20 минут	15 минут
Индивидуальная работа по развитию движений	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные упражнения на вечерней прогулке	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная деятельность					
Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Самостоятельная двигательная активность утром	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут	5-30 минут

Самостоятельная двигательная активность во 2 половину дня или физкультурный досуг в зале	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут
Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут	20-30 минут
ВСЕГО	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин	3 ч 33 мин – 4 ч 34 мин	3 ч 23 мин – 4 ч 24 мин	3 ч 33 мин – 4 ч 34 мин

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: 3ч.23мин. – 4ч.34