

Использование различных форм двигательной деятельности в режиме дня

Ранний возраст (0-3 лет)

№ п\п	Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Утро 5 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. В тёплое время года на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно.
2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке по 10 мин.	Площадка	Воспитатель	На прогулке используются 1 –4 подвижные игры разной подвижности, 2 игровых задания – упражнения закрепление основных движений . В день физкультурного занятия игры проводятся утром по 6-8 мин, вечером 5-10 мин.
3.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю 10-12 мин.	Зал, площадка	Воспитатель	Занятия проводятся со всей группой или по подгруппам.
4.	Бодрящая гимнастика	После дневного сна 5 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей
5.	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 10 минут	Группа	Воспитатель	Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.
6	Подвижные игры	Ежедневно 20 мин	Группа	Воспитатель	Используются игры на развитие основных движений
	ИТОГО	1 час 20 мин			

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

№ п\п	Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Утро 6 мин.	Зал, группа	Воспитатель	Ежедневно. В тёплое время года на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно.
2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке 20 мин.	площадка	Воспитатель	На прогулке используются 1 –4 подвижные игры разной подвижности, 2 игровых задания – упражнения закрепление основных движений . В день физкультурного занятия игры проводятся утром по 6-10 мин, вечером 5-10 мин.
3.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 15 мин	Зал, площадка 1 занятие на улице	Воспитатель	Занятия проводятся со всей группой или по подгруппам.
4.	Бодрящая гимнастика	После дневного сна 5 -6мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей
5.	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 20 минут	группа	Воспитатель	Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.
6.	Физкультурный	20-30 мин.	Физк. зал	Инструктор	Проводится 1 –2 раза в месяц

	досуг			по Физо Воспитатель	
7.	День здоровья		Группа, площадка, зал	Инструктор по Физо воспитатель	Не реже одного раза в квартал, в этот день отменяются все занятия. Режим дня насыщен активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями
8.	Подвижные игры	20мин	Группа	Воспитатель	Подвижные игры на развитие движений и физических качеств
	ИТОГО	2 часа			

Средняя группа (4 –5 лет)

№ п/п	Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Утро 8 мин.	Зал, группа, муз. зал	Воспитатель. Инструктор по физизо	Ежедневно. В тёплое время года на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно.
2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке 25 мин.	площадка	Воспитатель, Инструктор по физизо	На прогулке используются 1 подвижная игры, 2 игровых задания – упражнения (закрепление основных движений). В дни физкультурного занятия игры проводятся утром по 8 -10 мин, вечером 8 -12 мин.
3.	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю 20 мин.	2 занятия - Зал, 1 -площадка	Инструктор по физизо Воспитатель	Занятия проводятся со всей группой
4.	Бодрящая гимнастика	После дневного сна 8 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Используются корригирующие упражнения в зависимости от патологии детей

5.	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 30 минут	группа	Воспитатель	Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.
6.	Физкультурный досуг	20-30 мин.	Физк. зал	Инструктор по физо Воспитатель	Проводится 1 –2 раза в месяц
7.	Физкультурный праздник	30 мин.	Зал, площадка	Инструктор по физо Воспитатель	Проводится 2-3 раза в год
8.	День здоровья		Группа, площадка, зал	Инструктор по физо Воспитатель	Не реже одного раза в квартал, в этот день отменяются все занятия. Режим дня насыщен активной двигательной деятельностью детей , самостоятельными играми, музыкальными развлечениями
9	Подвижные игры	30 мин	группа	Воспитатель	Подвижные игры на развитие движений и физических качеств
	ИТОГО	3 часа 40 мин			

Старшая и подготовительная группа (5-7 лет)

№ п\п	Формы	Время в режиме дня	Место проведения	Кто проводит	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Утро 12 мин.	Зал, группа, муз. зал	Инструктор по физо Воспитатель	Ежедневно. В тёплое время года на открытом воздухе. Комплекс составляется на 1-2 недели. Включение дыхательных упражнений обязательно.
2.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	2 раза в день на утренней и вечерней прогулке 1 час	Площадка	Инструктор по физо Воспитатель	На прогулке используются 1 подвижная игра , 2 игровых задания – упражнения(закрепление основных движений . В дни физкультурного занятия игры проводятся утром по 10 -12 мин, вечером 10-15 мин.
3.	Непосредственно	3 раза в неделю	2 занятия -	Инструктор	Занятия проводятся со всей

	образовательная деятельность по физической культуре	30 мин.	Зал	по физо Воспитатель	группой
4.	Бодрящая гимнастика	После дневного сна 10 мин.	Группа, спальня	Воспитатель	Используются корректирующие упражнения в зависимости от патологии детей
5.	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 50 мин.	Группа	Воспитатель	Под руководством воспитателя. Продолжительность и содержание варьируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей.
6.	Физкультурный досуг	40 мин.	Физк. зал	Инструктор по физо Воспитатель	Проводится 1 –2 раза в месяц
7.	Физкультурный праздник	30 -40 мин.	Зал, площадка	Инструктор по физо Воспитатель	Проводится 2-3 раза в год
8.	День здоровья		Группа, зал	Инструктор по физо Воспитатель	Не реже одного раза в квартал, в этот день отменяются все занятия. Режим дня насыщен активной двигательной деятельностью детей , самостоятельными играми, музыкальными развлечениями
9	Спортивные игры	30 минут	Группа, зал, площадка	Инструктор по физо Воспитатель	Используются элементы спортивных игр бадминтон, футбол и т.д
10	Подвижные игры	30 минут	группа	Воспитатель	Подвижные игры на развитие физ. Качеств и движений
	ИТОГО:	6 часов			