

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МДОУ ДЕТСКИЙ САД №2 « ЧАЙКА»

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

| № | Мероприятия | Особенности организации |
|----|--|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или зале. / 5 мин/ |
| 2. | Двигательная разминка | Ежедневно во время перерывов между занятиями /2-3 мин/ |
| 3. | Физкульт- минутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий /1 -2мин/ |
| 4. | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами /5 – 10 мин/ |
| 5. | Босохождение | Ежедневно, один раз в день после сна |
| 6. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | по мере пробуждения и подъёма детей (5 минут) |
| 7. | Занятия по физической культуре (в зале) | 2 раза в неделю (10-15 минут) |
| 8. | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя. |

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

| № | Мероприятия | Особенности организации |
|-----|--|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе или зале. 15 - 7мин/ |
| 2. | Двигательная разминка | Ежедневно во время перерывов между занятиями /2-3 мин/ |
| 3. | Физкульт- минутка | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий /1 -2мин/ |
| 4. | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами /10 - 15мин/ |
| 5. | Босохождение | Ежедневно, один раз в день после сна |
| 6. | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами. | по мере пробуждения и подъёма детей (5 минут) |
| 7. | Занятия по физической культуре (в зале) | 2 раза в неделю (10-15 минут) |
| 8. | Физ. занятия (на воздухе) | 1 раз в неделю (10 - 15минут) |
| 9. | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно под руководством воспитателя. |
| 10. | Физкультурно - спортивные праздники | 2 раза в год (60 минут) |
| 11. | Физкультурные развлечения | 1 раз в месяц (20 минут) |

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

| <i>№</i> | Мероприятия | Особенности организации |
|----------|---|---|
| 1. | <i>Утренняя гимнастика</i> | <i>Ежедневно на открытом воздухе или зале. / 10 - 12 мин/</i> |
| 2. | <i>Двигательная разминка</i> | <i>Ежедневно во время перерывов между занятиями /7-10 мин/</i> |
| 3. | <i>Физкульт- минутка</i> | <i>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий / 3-5мин/</i> |
| 4. | <i>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</i> | <i>Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами /20 - 25мин/</i> |
| 5. | <i>Оздоровительный бег и бег с препятствиями</i> | <i>Ежедневно, перед утренней гимнастикой /3 - 7 мин/</i> |
| 6. | <i>Босохождение</i> | <i>Ежедневно, один раз в день после сна</i> |
| 7. | <i>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.</i> | <i>по мере пробуждения и подъёма детей (10 минут)</i> |
| 8. | <i>Занятия по физической культуре (в зале)</i> | <i>2 раза в неделю (20-25 минут)</i> |
| 9. | <i>Физ. занятия (на воздухе)</i> | <i>1 раз в неделю (20 - 25минут)</i> |
| 10. | <i>Самостоятельная двигательная активность</i> | <i>Ежедневно под руководством воспитателя.</i> |
| 11. | <i>Физкультурно - спортивные праздники</i> | <i>2 раза в год (60 минут)</i> |
| 12. | <i>Физкультурно - спортивные игры-соревнования между возрастными группами</i> | <i>1 раз в 2 месяца (30 минут)</i> |

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

| <i>№</i> | Мероприятия | Особенности организации |
|----------|--|---|
| 1. | <i>Утренняя гимнастика и психогимнастика</i> | <i>Ежедневно на открытом воздухе или зале. / 10 - 12 мин/</i> |
| 2. | <i>Двигательная разминка</i> | <i>Ежедневно во время перерывов между занятиями /7-10 мин/</i> |
| 3. | <i>Физкульт- минутка</i> | <i>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий / 3-5мин/</i> |
| 4. | <i>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</i> | <i>Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами /25 - 30мин/</i> |
| 5. | <i>Оздоровительный бег и бег с препятствиями</i> | <i>Ежедневно, перед утренней гимнастикой /3 - 7 мин/</i> |
| 6. | <i>Босохождение</i> | <i>Ежедневно, один раз в день после сна</i> |
| 7. | <i>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами</i> | <i>по мере пробуждения и подъёма детей (10 минут)</i> |

| | | |
|-----|---|--|
| 8. | <i>Занятия по физической культуре (в зале)</i> | <i>2 раза в неделю (25-30 минут)</i> |
| 9. | <i>Физ. занятия (на воздухе)</i> | <i>1 раз в неделю (25-30 минут)</i> |
| 10. | <i>« Забочусь о своём здоровье»</i> | <i>1 раз в месяц (25-30 минут)</i> |
| 11. | <i>Самостоятельная двигательная активность</i> | <i>Ежедневно под руководством воспитателя.</i> |
| 12. | <i>Физкультурно - спортивные праздники</i> | <i>2 раза в год (60 минут)</i> |
| 13. | <i>Физкультурно - спортивные игры-соревнования между возрастными группами</i> | <i>1 раз в 2 месяца (60 минут)</i> |

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

| № | Мероприятия | Особенности организации |
|----------|---|--|
| 1. | <i>Утренняя гимнастика и психогимнастика</i> | <i>Ежедневно на открытом воздухе или зале. /10 - 12 мин/</i> |
| 2. | <i>Двигательная разминка</i> | <i>Ежедневно во время перерывов между занятиями /7-10 мин/</i> |
| 3. | <i>Физкульт- минутка</i> | <i>Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий /3-5мин/</i> |
| 4. | <i>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</i> | <i>Ежедневно во время утренней прогулки подгруппами /25 - 30мин/</i> |
| 5. | <i>Оздоровительный бег и бег с препятствиями</i> | <i>Ежедневно, перед утренней гимнастикой /3 - 7 мин/</i> |
| 6. | <i>Босохождение</i> | <i>Ежедневно, один раз в день после сна</i> |
| 7. | <i>Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами.</i> | <i>по мере пробуждения и подъёма детей (10 минут)</i> |
| 8. | <i>Занятия по физической культуре (в зале)</i> | <i>2 раза в неделю (25-30 минут)</i> |
| 9. | <i>Физ. занятия (на воздухе)</i> | <i>1 раз в неделю (25-30 минут)</i> |
| 10. | <i>« Забочусь о своём здоровье»</i> | <i>1 раз в месяц (25-30 минут)</i> |
| 11. | <i>Самостоятельная двигательная активность</i> | <i>Ежедневно под руководством воспитателя.</i> |
| 12. | <i>Физкультурно - спортивные праздники</i> | <i>2 раза в год (60 минут)</i> |
| 13. | <i>Физкультурно - спортивные игры-соревнования между возрастными группами</i> | <i>1 раз в 2 месяца (60 минут)</i> |