Двигательный режим детей раннего возраста на холодный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
| **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | **25мин** |
| Занятие физической культурой | 10 |  |  | | 10 |  | **20мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 6 |  | |  | 6 | **12мин** |
| Физкультминутки | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | **10мин** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 5/5 | 5/5 | 5/5 | | 5/5 | 5/5 | **50мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 5/5 | 5/5 | 5/5 | | 5/5 | 5/5 | **50мин** |
| Гимнастика после сна | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | **25мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | **35мин** |
| Физкультурные и музыкально-ритмические развлечения | два раза в месяц **10мин** | | | | | | |
| Итого в неделю | 49мин | 45 мин | 39мин | 49мин | | 45мин | **4ч**  **18** мин |

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

на холодный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | **30мин** |
| Индивидуальная работа | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | **15мин** |
| Занятие физической культурой  Плавание  Плавание |  | 15 | 15 | |  | 15 | **45мин** |
| Плавание | 15 |  |  | | 15 |  | **30мин** |
| Музыкально-ритмичные движения | 8 |  |  | | 8 |  | **16мин** |
| Физкультминутки | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мин** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 8/8 | 8/8 | 8/8 | | 8/8 | 8/8 | **80мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 8/8 | 8/8 | 8/8 | | 8/8 | 8/8 | **80мин** |
| Гимнастика после сна | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | **30мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | **35 мин** |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги | три раза в месяц **15мин** | | | | | | |
| Итого в неделю | 81мин | 73мин | 73мин | 81мин | | 73мин | **6ч**  **35** мин |

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

на холодный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
| **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика  Индивидуальная работа | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | **40мин** |
| Индивидуальная работа | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мин** |
| Занятие физической культурой | 20 |  | 20 | | 20 |  | **60мин** |
| Плавание |  | 20 |  | |  | 20 | **40мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 10 |  | |  | 10 | **20мин** |
| Физкультминутки | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мии** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 10/10 | 10/10 | 10/10 | | 10/10 | 10/10 | **100мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 10/10 | 10/10 | 10/10 | | 10/10 | 10/10 | **100мин** |
| Гимнастика после сна | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | **40мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | **50мии** |
| Физкультурные и музыкально-ритмические досуги | три раза в месяц **20мин** | | | | | | |
| Итого в неделю | 94мин | 104мин | 94мии | 94мин | | 104мин | **8ч**  **16**мин |

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6лет)

на холодный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50мин** |
| Индивидуальная работа | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | **15мин** |
| Занятие физической культурой | 25 |  | 25 | 25 | |  | **75мин** |
| Двигательная разминка между периодами непрерывной образовательной деятельности | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | **40мин** |
| Плавание |  | 25 |  |  | | 25 | **50мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 12 |  |  | | 12 | **24мин** |
| Физкультминутки | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | **25мин** |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 8/8/7 | 8/8/7 | 8/8/7 | 8/8/7 | | 8/8/7 | **115мин** |
| Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50 мин** |
| Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | **100мин** |
| Двигательная деятельность на вечерней прогулке | 20 | 20 | 20 | 20 | | 20 | **100мин** |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц **30мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год | | | | | | |
| День здоровья | 1раз в квартал | | | | | | |
| Недели здоровья | Каникулы (2 раза в год) | | | | | | |
| Досуг по плаванию  Итого в неделю | 1 раз в месяц  1ч  13 мин  1ч  13 мин  1ч  13 мин  1раз в месяц  1ч  13 мин  1ч  13 мин  **6ч**  **12** мин | | | | | | |
| Всего за неделю: | 124мин | 136мин | 124мин | | 124мин | 136мин | **11ч13мин** |

Двигательный режим детей подготовительного возраста (6-7лет)

на холодный период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | **60мин** |
| Индивидуальная работа | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | **25мин** |
| Занятие физической культурой | 30 |  | 30 | 30 | |  | **90мин** |
| Двигательная разминка между периодами непрерывной образовательной деятельности | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50мин** |
| Плавание |  | 30 |  |  | | 30 | **60мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 15 |  |  | | 15 | **30мин** |
| Физкультминутки | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | **30мин** |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 10/8/7 | 10/8/7 | 10/8/7 | 10/8/7 | | 10/8/7 | **125мин** |
| Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50мин** |
| Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке | 30 | 30 | 30 | 30 | | 30 | **150ми** |
| Двигательная деятельность на вечерней прогулке | 25 | 25 | 25 | 25 | | 25 | **125мин** |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц **35мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год | | | | | | |
| День здоровья | 1раз в квартал | | | | | | |
| Недели здоровья | Каникулы (2 раза в год) | | | | | | |
| Досуг по плаванию  Итого в неделю | 1 раз в месяц  1ч  13 мин  1ч  13 мин  1ч  13 мин  1раз в месяц  1ч  13 мин  1ч  13 мин  **6ч**  **12** мин | | | | | | |
| Всего за неделю: | 153мин | 168мин | 153мин | | 153мин | 168мин | **13ч 25мин** |

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6лет)

на тёплый период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50мин** |
| Индивидуальная работа | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | **30мин** |
| Занятие физической культурой | 25 |  | 25 | 25 | |  | **75мин** |
| Плавание |  | 25 |  |  | | 25 | **50мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 15 |  |  | | 15 | **30мин** |
| Физкультминутки | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | **25мин** |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | 8/8/7 | 8/8/7 | 8/8/7 | 8/8/7 | | 8/8/7 | **115мин** |
| Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50мин** |
| Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке | 25 | 25 | 25 | 25 | | 25 | **125мин** |
| Двигательная деятельность на вечерней прогулке | 25 | 25 | 25 | 25 | | 25 | **125мин** |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц **30мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | июнь | | | | | | |
| Всего за неделю: | 129 мин | 144мин | 129мин | | 129мин | 144мин | **11ч 25мин** |

Двигательный режим детей подготовительного возраста (6-7лет)

на теплый период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | **четверг** | | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 12 | 12 | 12 | 12 | | 12 | **60мин** |
| Индивидуальная работа | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | **40мин** |
| Занятие физической культурой | 25 |  | 25 | 25 | |  | **75мин** |
| Плавание |  | 25 |  |  | | 25 | **50мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 18 |  |  | | 18 | **36мин** |
| Физкультминутки | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | **30мин** |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (утро/вечер) | 10/8/7 | 10/8/7 | 10/8/7 | 10/8/7 | | 10/8/7 | **125мин** |
| Гимнастика после сна | 10 | 10 | 10 | 10 | | 10 | **50 мин** |
| Самостоятельная двигательная деятельность на утренней прогулке | 35 | 35 | 35 | 35 | | 35 | **175мин** |
| Двигательная деятельность на вечерней прогулке | 35 | 35 | 35 | 35 | | 35 | **175мин** |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц **30мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | июнь | | | | | | |
| Всего за неделю: | 156мин | 174мин | 156 мин | | 156мин | 174мин | **14ч** |

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

на теплый период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
| **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика  Индивидуальная работа | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | **40мин** |
| Индивидуальная работа | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | **25мин** |
| Занятие физической культурой | 20 |  | 20 | | 20 |  | **60мин** |
| Плавание |  | 20 |  | |  | 20 | **40мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 12 |  | |  | 12 | **24мин** |
| Физкультминутки | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мии** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 10/10 | 10/10 | 10/10 | | 10/10 | 10/10 | **100мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 10/10 | 10/10 | 10/10 | | 10/10 | 10/10 | **100мин** |
| Гимнастика после сна | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 | **40мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | **50мии** |
| Физкультурные досуги  Физкультурный праздник | Один раз в месяц **20мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | июнь | | | | | | |
| Итого в неделю | 95мин | 107мин | 95мии | 95мин | | 107мин | **8ч**  **31**мин |

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

на теплый период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
|  | **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | **30мин** |
| Индивидуальная работа | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мин** |
| Занятие физической культурой  Плавание  Плавание |  | 15 | 15 | |  | 15 | **45мин** |
| Плавание | 15 |  |  | | 15 |  | **30мин** |
| Музыкально-ритмичные движения | 10 |  |  | | 10 |  | **20мин** |
| Физкультминутки | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | **20мин** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 8/8 | 8/8 | 8/8 | | 8/8 | 8/8 | **80мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 8/8 | 8/8 | 8/8 | | 8/8 | 8/8 | **80мин** |
| Гимнастика после сна | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | **30мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | **35 мин** |
| Физкультурные досуги  Физкультурный праздник | Один раз в месяц **15мин** | | | | | | |
| Физкультурный праздник | Июнь | | | | | | |
| Итого в неделю | 84мин | 74мин | 74мин | 84мин | | 74мин | **6ч**  **50**мин |

Двигательный режим детей раннего возраста на теплый период

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды двигательной активности** | **понедельник** | **вторник** | **среда** | | **четверг** | **пятница** | **Итого** |
| **Время в минутах** | | | | | | |
| Утренняя гимнастика | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | **25мин** |
| Занятие физической культурой | 10 |  |  | | 10 |  | **20мин** |
| Музыкально-ритмичные движения |  | 7 |  | |  | 7 | **14мин** |
| Физкультминутки | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | **10мин** |
| Физкультурные упражнения на прогулке (утро/вечер) | 5/5 | 5/5 | 5/5 | | 5/5 | 5/5 | **50мин** |
| Подвижные игры на прогулке (утро/вечер) | 5/5 | 5/5 | 5/5 | | 5/5 | 5/5 | **50мин** |
| Гимнастика после сна | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | **25мин** |
| Игры-хороводы, игровые упражнения | 7 | 7 | 7 | | 7 | 7 | **35мин** |
| Физкультурные и музыкально-ритмические развлечения | два раза в месяц **10мин** | | | | | | |
| Итого в неделю | 49мин | 46 мин | 39мин | 49мин | | 46мин | **4ч**  **21** мин |