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 культуройПлавание 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 гимнастикаИндивидуальная 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 месяц1ч13 мин1ч13 мин1ч13 мин1раз в месяц1ч13 мин1ч13 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 месяц1ч13 мин1ч13 мин1ч13 мин1раз в месяц1ч13 мин1ч13 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 гимнастикаИндивидуальная 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 досугиФизкультурный 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 культуройПлавание 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 досугиФизкультурный 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 |