**Двигательный режим  средней группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Продолжительность** |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин |
| **Двигательные разминки** | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| **Физкультминутки** | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке** | Ежедневно 15-20 мин. |
| **Индивидуальная работа по развитию движений** | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин. |
| **Гимнастика после дневного сна** | Ежедневно 5-6 мин. |
| **Учебные занятия по физкультуре** | 2 раза в неделю  по 20-25 мин. |
| **Физкультура на улице** | 1 раз в неделю по 15-20 мин |
| **Физкультурный досуг** | 1 раз в квартал, 20-25 мин |
| **Физкультурный праздник** | 2 раза в год, 45 мин. |
| **Самостоятельная двигательная активность** | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

**Двигательный режим старшей группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Продолжительность** |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке),  6-7 мин. |
| **Двигательные разминки** | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| **Физкультминутки** | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке** | Ежедневно 20-25 мин. |
| **Индивидуальная работа по развитию движений** | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| **Гимнастика после дневного сна** | Ежедневно 5-6 мин. |
| **Учебные занятия по физкультуре** | 2 раза в неделю  по 30 мин. |
| **Физкультура на улице** | 1 раз в неделю по 15-20 мин. |
| **Физкультурный досуг** | 1 раз в месяц, 30 мин |
| **Физкультурный праздник** | 2 раза в год,  1 час |
| **Самостоятельная двигательная активность** | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

**Двигательный режим подготовительной группы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Продолжительность** |
| **Утренняя гимнастика** | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин |
| **Двигательные разминки** | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями |
| **Физкультминутки** | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин. |
| **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке** | Ежедневно 20-25 мин. |
| **Индивидуальная работа по развитию движений** | 2 раза в неделю на прогулке 15 мин. |
| **Гимнастика после дневного сна** | Ежедневно 5-6 мин. |
| **Учебные занятия по физкультуре** | 2 раза в неделю  по 35 мин. |
| **Физкультура на улице** | 1 раз в неделю по 20-25 мин |
| **Физкультурный досуг** | 1 раз в месяц, 35-40 мин. |
| **Физкультурный праздник** | 2 раза в год, 1 час |
| **Самостоятельная двигательная активность** | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |