**Режим двигательной активности**

**в СП детский сад «Колосок» ГБОУ СОШ№1 «ОЦ» с. Большая Глушица**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды**  | **Количество и длительность (в мин) в зависимости от возраста детей** |
| 1,5 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю10 мин | 3 раза в неделю15 мин | 3 раза в неделю20 мин | 3 раза в неделю25 мин | 3 раза в неделю30 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно4 – 5  | Ежедневно5 – 6  | Ежедневно6 – 8  | Ежедневно8 – 10  | Ежедневно 10 – 12  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)8 – 10  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)10 – 15  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)15 – 20  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20 – 25  | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25 – 30  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | - | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3  |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | - | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц20 | 1 раз в месяц25 – 30  | 1 раз в месяц30 – 40  |
| Физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | - | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в группе раннего возраста «Колобок»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды**  | **Количество и длительность** **(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно4 – 5  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)8 – 10  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | - |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | - |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования совместно с педагогом | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в группе раннего возраста «Воробушки»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды**  | **Количество и длительность** **(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно4 – 5  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)8 – 10  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | - |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | - |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования совместно с педагогом | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в группе раннего возраста «Василёк»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды**  | **Количество и длительность** **(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно4 – 5  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)8 – 10  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | - |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | - |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования совместно с педагогом | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в младшей группе «Радуга»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно5 – 6  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)10 – 15  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в младшей группе «Знайки»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно5 – 6  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)10 – 15  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в младшей группе «Солнышко»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно5 – 6  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)10 – 15  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 |
| Физкультурный праздник | - |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в средней группе «Ягодка»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю20 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно6 – 8  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)15 – 20  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц20 |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в старшей группе «Колокольчики»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю25 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно8 – 10  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20 – 25  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц25 – 30  |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в старшей группе «Одуванчики»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю25 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно8 – 10  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)20 – 25  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц25 – 30  |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в подготовительной к школе группе «Ягодка»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю30 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 – 12  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25 – 30  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3  |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц30 – 40  |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |

**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**в подготовительной к школе группе «Рябинка»**

**2015 – 2016 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы работы** | **Виды** | **Количество и длительность****(в мин)** |
| **Физическая культура (НОД)** | В помещении | 3 раза в неделю30 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 – 12  |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза (утром и вечером)25 – 30  |
| Физкультминутки (в середине НОД статистического характера) | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД1 – 3  |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц30 – 40  |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |