**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 неделю  10 мин | 3 раза в неделю  15 мин | 3 раза в неделю  20 мин | 3 раза в неделю  25 мин | 3 раза в неделю  30 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  4 – 5 | Ежедневно  5 – 6 | Ежедневно  6 – 8 | Ежедневно  8 – 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 НОД  1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД  1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД  1 – 3 | Ежедневно в зависимости от вида и содержания НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | - | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  20 | 1 раз в месяц  25 – 30 | 1 раз в месяц  30 – 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 неделю  10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  4 – 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 неделю  10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  4 – 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 неделю  10 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  4 – 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 неделю  15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  5 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 |
| 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 неделю  15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  5 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 |
| 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 неделю  15 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  5 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 |
| 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 неделю  20 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  6 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  20 |
| 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 неделю  25 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  8 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  25 – 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 неделю  25 мин |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | Утренняя гимнастика | Ежедневно  8 – 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  25 – 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 неделю  30 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  30 – 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 неделю  30 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 НОД  1 – 3 |
| **Активный отдых** | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  30 – 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 |