

Режим двигательной активности

Режим двигательной активности в старшей группе

| № | Формы двигательной деятельности | Дозировка | Время за неделю |
|------------------------|--|-----------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 2. | Физкультминутки | 4 мин * 5 дней | 20 мин |
| 3. | Динамические перемены | 10мин* 2 раза * 5дней | 1 ч 40 мин |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | 25 мин * 5 дней | 2 ч 05 мин |
| 5. | Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 6. | Оздоровительный бег | 5 мин * 5 дней | 25 мин |
| 7. | Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке | 15 мин * 5 дней | 1 ч 15 мин |
| 8. | Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура») | 25 мин *3 раза | 1 ч 15 мин |
| | Образовательная деятельность (ОО «Музыка») | 25 мин * 2 раза | 50 мин |
| 9. | Самостоятельная подвижно-игровая деятельность | 50 мин * 5 дней | 4 ч 10мин |
| 10. | Физкультурный досуг | 50 мин * 1раз в мес. | |
| 11. | Физкультурный праздник | 60 мин * 2 раза в год | |
| ВСЕГО за неделю | | | 12 ч 50 мин |

Режим двигательной активности в подготовительной группе

| № | Формы двигательной деятельности | Дозировка | Время за неделю |
|------------------------|--|--------------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 12 мин * 5 дней | 1 ч |
| 2. | Физкультминутки | 6 мин * 5 дней | 30 мин |
| 3. | Динамические перемены | 10мин* 2 раза * 5дней | 1 ч 40 мин |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | 30 мин * 5 дней | 2 ч 30 мин |
| 5. | Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 6. | Оздоровительный бег | 7 мин * 5 дней | 35 мин |
| 7. | Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке | 15 мин * 5 дней | 1 ч 15 мин |
| 8. | Образовательная деятельность (ОО «Физическая культура») | 30 мин * 3 раза | 1 ч 30 мин |
| | Образовательная деятельность (ОО «Музыка») | 30 мин * 2 раза | 60 мин |
| 9. | Самостоятельная подвижно-игровая деятельность | 50 мин * 5 дней | 4 ч 10 мин |
| 10. | Физкультурный досуг | 50 мин * 1раз в месяц | |
| 11. | Физкультурный праздник | 60 мин * 2 раза в год | |
| 12. | Спартакиада | 1 ч 15 мин * 1 раз в год | |
| ВСЕГО за неделю | | | 14 ч 00 мин |