

**Режим двигательной активности воспитанников
МБДОУ «Детский сад №113» г. Чебоксары**

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
ООД					
Физическая культура	15	20	25	30	не менее 3 раз в неделю, в теплое время года проводится на улице
Физкультурно-оздоровительные мероприятия					
Утренняя гимнастика	5-7	6-8	8-10	10-12	Ежедневно; в теплое время года на улице
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	2 раза (утром и вечером) 15–20	2 раза (утром и вечером) 20–25	2 раза (утром и вечером) 25–30	2 раза (утром и вечером) 30–40	Ежедневно
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5-2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно.
Физкультминутка	1,5-2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья воспитанников
Подвижные или малоподвижные игры, физкульт. упражнения на прогулке	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно во время прогулок
Подвижны или малоподвижные игры, физкультурные упражнения в группе	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия	3-5	8-10	10-12	10-12	Дыхательная гимнастика со средней группы; массаж и самомассаж – с младшей группы
Гимнастика для глаз	0,5 мин.	1 мин.	1 мин.	1, 5 мин	Ежедневно
Активный отдых					
Физкультурный досуг	1 раз в мес.	1 раз в мес.	1 раз в мес.	1 раз в мес.	
Целевые прогулки	10-15	15-20	25-30	25-30	Младшие и средние группы – 1 раз в мес. Старшие и подготовительные к

					школе группы 2 раза в мес.
Прогулка в первой и второй половине дня (сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями)	2 раза по 1,5 ч.		2 раза по 2 часа		С учетом погодных условий
Физкультурно-спортивный праздник	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	Дни здоровья -1 раз в квартал. Во время каникул отменяются учебные занятия. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья