

Режим ежедневной двигательной активности детей в детском саду.

Формы активности	Режимное время	группы ДОУ				
		1 мл., 2 мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа (начало года)	Подготовит. группа (конец года)
1. Самостоятельная двигательная деятельность, малоподвижные игры	Во время утреннего приема детей	5 - 7 мин	10 мин	20 мин	До 30 мин	До 30 мин
2. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег	Перед завтраком	до 5 мин	до 10мин	10 мин	15 мин	До 25 мин
3. Физкультурные и музыкальные занятия.	1 и 2 половина дня	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
4. Физкультминутки	Во время занятий	2 мин	2 мин	3 мин	2х3 =6 мин	2х3=6 мин
5. Физкультпаузы	Между занятиями	2 мин	2 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6. Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры)	Утро	до 30 мин	до 30 мин	45 мин	45 мин	50 мин
7. Гимнастика после сна (бодрящая гимнастика, «дорожки здоровья» и т.п.)	После дневного сна	5 мин	5 мин	10 мин	15 мин	15 мин
8. Секционные, кружковые занятия	1-2 раза в неделю	5 мин	до 15 мин	до 20 мин	до 30 мин	до 45 мин
9. Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	После полдника	10 - 15 мин	15 - 20 мин	20 мин	15 мин	25 мин
10. Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	Вечер	30 мин	30 мин	50 мин	50 мин	60 мин
12. Пешая прогулка до дома	Вечерний отрезок времени	до 30 минут				