

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста (4-5 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
Утренняя гимнастика	Группа Спорт. площадка	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Динамический час	В течение прогулки	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Социально организованное закаливание							
Летний период	В течение прогулки	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Осенне-зимний период	В течение дня	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Упражнения после сна	После дневного сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Трудовая деятельность	В течение дня	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Физминутки	Во время НОД	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Режимные моменты							
Гигиенические процедуры	В течение дня	1 ч 15 м	1 ч 15 м	1 ч 15 м	1 ч 15 м	1 ч 15 м	1 ч 15 м
Приём пищи	В течение дня	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м
Сон	В течение дня	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м
Непрерывно образовательная деятельность							
Физическая культура	В течение дня	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин
Музыка	В течение дня	20 мин		20 мин		20 мин	
Познавательная деятельность	В течение дня	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин
Художественн	В	20 мин	20 мин				20 мин

о-творческая деятельность	течение дня						
Массовые мероприятия							
Музыкально- спортивные праздники и развлечения	1 раз в месяц	30 мин					30 мин
Самостоятельная деятельность детей							
Подвижные, сюжетно- ролевые игры в группе и на прогулке	В течение дня	1ч 20 м	1ч 20 м	1ч 20 м	1ч 20 м	1ч 20 м	1ч 20 м
Игры направленные на развитие основных движений	В течение дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Игры с водой и песком	В течение дня	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин
Закрепление музыкально- ритмических движений	На прогулке. В течение дня.	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Двигательная деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин

Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого							
Утренняя гимнастика	Группа Спорт. площадка	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Динамический час	В течение прогулки	25/30 мин	25/30 мин	25/30 мин	25/30 мин	25/30 мин	25/30 мин
Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Социально организованное закаливание							
Летний период	В течение прогулки	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Осенне-зимний период	В течение дня	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Упражнения после сна	После дневного сна	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Трудовая деятельность	В течение дня	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин
Физминутки	Во время НОД	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Режимные моменты							
Гигиенические процедуры	В течение дня	1 ч 10 м	1 ч 10 м	1 ч 10 м	1 ч 10 м	1 ч 10 м	1 ч 10 м
Приём пищи	В течение дня	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м	1 ч 25 м
Сон	В течение дня	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м	2 ч 30 м
Непрерывно образовательная деятельность							
Физическая культура	В течение дня	25/30 мин	25/30 мин		25/30 мин		25/30 мин
Музыка	В течение дня	25/30 мин		25/30 мин		25/30 мин	
Познавательная деятельность	В течение дня	25/30 мин	25/30 мин		25/30 мин		25/30 мин

Художественно-творческая деятельность	В течение дня	25/30 мин	25/30 мин		25/30 мин		25/30 мин
Массовые мероприятия							
Музыкально-спортивные праздники и развлечения	1 раз в месяц	40 мин					30 мин
Экскурсии, пешие прогулки (туризм)	1 раз в квартал			1ч 10 м			
Самостоятельная деятельность детей							
Подвижные, сюжетно-ролевые игры в группе и на прогулке	В течение дня	1ч 15 м	1ч 15 м	1ч 15 м	1ч 15 м	1ч 15 м	1ч 15 м
Игры направленные на развитие основных движений	В течение дня	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин	40 мин
Игры с водой и песком	В течение дня	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	50 мин
Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке. В течение дня.	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Двигательная деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин