

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
ЦРР – детский сад № 2
Н. В. Сергеюк

Организация двигательного режима в МАДОУ ЦРР – детский сад № 2

Формы работы, Виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
	I младшая	II младшая	средняя	старшая	подготовительная
1. Образовательная работа					
1.1 Занятия по физической культуре	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
	2 раза в неделю по подгруппам	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми (2 раза в помещении, 1 раз на улице)			
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня					
2.1 Утренняя гимнастика	4-5 минут	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
	ежедневно				
2.2 Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
	ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
2.3 Физкультурная минутка	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин. в зависимости от вида и содержания занятий				
3. Активный отдых					
3.1 Физкультурный досуг	-	20-30 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	45-50 мин.
	1-2 раза в месяц				
3.2 День здоровья	-	не реже 1 раза в квартал			
3.3 Физкультурный праздник	-	не менее 2 раз в год 60 мин.		2-3 раза в год до 1.ч 30 мин.	

4. Самостоятельная двигательная деятельность					
4.1 Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно			
4.2 Самостоятельные подвижные и спортивные игры					
5. Обучение плаванию	-	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
		1 р. в нед.	2 р. в нед.	2 р. в нед.	2 р. в нед.
6. Бодрящая гимнастика после сна	4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
	ежедневно				
7. Подвижные игры на прогулочной веранде	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей детей (под руководством педагога)				