

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА.

Цель: Общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, умственной работоспособности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечение психологической безопасности ребенка.

Режим двигательной активности

Формы работы	1-я младшая	средняя	старшая	подгот.
Подвижные игры во время утр. приема детей	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-7мин.	Ежедневно 8мин.	Ежедневно 10мин
Занятия физической культурой	3раза в нед по 15мин.	3раза в неделю по 20 мин	3раза в нед по 25мин.	3раза в нед по 30мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз.разв. 5-6мин.	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 10-12мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке: Днем Вечером	Ежедневно 10-12мин. 6-8мин.	Ежедневно 10мин. 6-8мин.	Ежедневно 10-12мин. 10-12 мин.	Ежедневно 12-15мин. 10-12мин
Сюжетные игры ежедневно: До завтрака Днем Вечером	8-10мин. по15мин. 8-10мин.	8-10мин. по 20мин. 10мин.	10-12мин. по 30мин. 15мин.	15мин. по 40мин. 15мин.
Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно	5-10мин.	5-10мин.	10-15мин.	10-15мин.
Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно	5-10мин.	5-10мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)	20мин.	20-25мин.	25-30мин.	35-40мин.

Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна Ежедневно	7мин. 5-6мин.	6-8мин. 6-8мин.	8-12мин. 8-10 мин.	8-12 мин. 10 мин.
Гимнастика после сна	2-3мин.	2-3мин.	2-3мин.	2-3мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитателя	Индивидуально	Индивидуально	Индивидуально	Индивидуально
Индивид деятельность (в нед.)	50мин.	1 час	1ч.13мин.	1ч.38 мин.
Суммарная двигательная деятельность в течение дня	4ч.10мин.	4ч.40мин.	6ч.05мин.	8ч.40сек.