

Организация двигательного режима

формы организации	возраст/время				
	младший			старший	
	группа				
	Группа детей раннего возраста от 2 до 3 лет	Группа детей младшего возраста от 3 до 4 лет	Группа детей среднего возраста от 4 до 5 лет	Группа детей старшего возраста от 5 до 6 лет	Группа детей подготовительного возраста от 6 до 7 лет
Непосредственно образовательная деятельность	30 минут в неделю	45 минут в неделю	60 минут в неделю	75 минут в неделю	90 минут в неделю
Утренняя гимнастика	5 минут	5 минут	5 минут	7 минут	10 минут
Упражнения после дневного сна	ежедневно до 15 минут				
Подвижные игры	до 6 минут	до 7 минут	до 8 минут	до 10 минут	до 12 минут
Спортивные игры	–	–	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения	целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю				
упражнения с мячом	5 минут	5 минут	5 – 8 минут	8 – 10 минут	8 – 12 минут
Катание на санках, лыжах, игра в хоккей	–	–	–	до 8 минут	до 12 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	ежедневно с подгруппами не менее 2 видов основных движений				
	3 – 5 минут	5 – 7 минут	7 – 8 минут	до 10 минут	до 12 минут
Спортивные развлечения	1 раз в месяц				
	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Спортивные праздники	2 раза в год				
	–	–	20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	не реже 1 раза в месяц				
Неделя здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно				