

Утверждаю: Утверждено

приказом по МБДОУ  
детскому саду «Полянка»  
от 31.08.2018г.

детский сад № 100-а

Директор



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

МБДОУ детский сад № 4 «Полянка» ИА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Формы работы	Группа раннего возраста	Возрастные группы, продолжительность				
		2-я младшая	средняя	Старшая группа компенсирующей направленности	Разнообразная 5-7 л	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Подвижные игры во время утр. приема дет.	Ежедневно. 5-7мин	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-7мин.	Ежедневно 8мин.	8-10мин.	Ежедневно 10мин
Занятия физической культурой	2 раз в нед по 10 мин.	3 раза в нед по 15мин.	3 раза в нед по 20мин	3 раза в нед по 25мин.	3 раза в нед по 25-30мин.	3 раза в нед по 30 мин.
Музыкально-ритмические движения	На муз.разв. 5мин.	На муз.разв. 5-6мин.	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 10-12мин.	На муз.разв. 12-15мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке: Днем Вечером	Ежедневно  10-12мин. 5-6мин.	Ежедневно  10-12мин. 6-8мин.	Ежедневно  10мин. 6-8мин.	Ежедневно  10-12мин. 10-12-мин.	12-15мин. 10.-12мин	Ежедневно  12-15мин. 10.-12мин
Сюжетные игры ежедневно:						

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ  
МБДОУ детский сад № 4 «Полянка» НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Формы работы	Возрастные группы, продолжительность					
	Группа раннего возраста	2-я младшая	средняя	Старшая группа компенсирующей направленности	Разновозрастная 5-7 л	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Подвижные игры во время утр. приема дет.	Ежедневн. .5-7мин	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 6-8мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 8-10мин.	Ежедневно 10 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 5-6мин.	Ежедневно 6-7мин.	Ежедневно 8мин.	8-10мин.	Ежедневно 10мин
Занятия физической культурой	2 раз в нед по 10 мин.	3 раза в нед по 15мин.	3 раза в нед по 20 мин	3 раза в нед по 25мин.	3 раза в нед по 25-30мин.	3 раза в нед по 30 мин.
Музыкально- ритмические движения	На муз.разв. 5мин.	На муз.разв. 5-6мин.	На муз.разв. 6-8 мин.	На муз.разв. 10-12мин.	На муз.разв. 12-15мин.	На муз.разв. 12-15мин.
Подвижные игры на прогулке: Днем Вечером	Ежедневно  10-12мин. 5-6мин.	Ежедневно  10-12мин. 6-8мин.	Ежедневно  10мин. 6-8мин.	Ежедневно  10-12мин. 10-12-мин.	12-15мин. 10.-12мин	Ежедневно  12-15мин. 10.-12мин
Сюжетные игры ежедневно: До завтрака	5-6мин.	8-10мин.	8-10мин.	10мин.	10мин.	10мин.

Днем	По 10мин.	По 15мин.	По 20мин.	По 30мин.	По 30мин.	По 30мин.
Вечером	6-8мин.	8-10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
Спортивные игры и упражнения на прогулке ежедневно		5-10мин.	5-10мин.	10-15мин.	10-15мин.	10-15мин.
Индивидуальная работа по физкультуре на прогулке ежедневно	8мин.	8мин.	8мин.	6 мин.	6 мин.	6мин.
Спортивные досуги и праздники (1 раз в месяц)	20мин.	20мин.	20-25мин.	25-30мин.	30-40 мин	35-40мин.
Воздушные ванны в комплексе со спортивными упражнениями и обширным умыванием после сна Ежедневно	5мин.	5мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.
Физкультминутки Во время непосредственно образовательной деятельности	.2мин.	2мин	2мин	2мин	2 мин	2мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика ежедневно, сочетая упражнения по выбору воспитат.	3-5мин.	3-5мин.	6-8мин.	6-8мин.	6-8мин.	6-8мин.

Самостоятельная двигательная деятельность	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но	Индив-но
Суммарная двигательная деятельность в течение дня	1 час 25мин.	1 час 35мин.	1 час 45мин	2час.	2ч.15мин.	2ч.15мин.
Затраты времени на двигательную деятельность в недельном цикле	7час.05мин.	7час.55мин	8час.45 мин.	10час	11ч	11ч.15мин.