

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №22 «Журавлик» города
Сафоново смоленской области (МБДОУ д/с №22)**

Режим двигательной деятельности детей 3-7 лет

Формы работы	Группа четвертого года жизни	Группа пятого года жизни	Группа шестого года жизни	Группа седьмого года жизни
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 5-7 мин.
3. Физ. минутки в процессе НОД	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.
4. Двигательная деятельность (НОД)	3 раза в неделю 15 мин. (1-в зале, 2-на прогулке, 3-в бассейне)	3 раза в неделю 20 мин. (1-в зале, 2-на прогулке, 3-в бассейне)	3 раза в неделю 25 мин. (1-в зале, 2-на прогулке, 3-в бассейне)	3 раза в неделю 30 мин. (1-в зале, 2-на прогулке, 3-в бассейне)
5. Совместная деятельность с детьми, не входящая в рамки образовательной деятельности ДОУ по программе «Красивая осанка» (1 раз в неделю с детьми 5-7 лет по плану)			1 раз в неделю 30 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
6. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером): ➤ сюжетные; ➤ бессюжетные; ➤ игры-забавы; ➤ соревнования; ➤ эстафеты; ➤ аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр 5 – 7 мин. на каждой прогулке	Ежедневно не менее двух игр 7-8 мин. на каждой прогулке	Ежедневно не менее двух игр 8 - 10 мин. на каждой прогулке	Ежедневно не менее двух игр 10 -12 мин. на каждой прогулке

7. Физические упражнения на прогулке:	Ежедневно 4-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8 - 10 мин
8. Оздоровительные мероприятия: ➤ гимнастика пробуждения; ➤ дыхательная гимнастика;	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
➤ артикуляционная гимнастика; ➤ пальчиковая гимнастика.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 - 8 мин.	Ежедневно 8 - 10 мин.	Ежедневно 10 - 12 мин.
8. Элементы гимнастики для глаз в процессе НОД.	2 раза в неделю 3 – 5 мин.	2 раза в неделю 6 – 8 мин.	2 раза в неделю 8-10 мин.	2 раза в неделю 10-12 мин.
9. Неделя здоровья	Ежеквартально			
10. Физкультурный досуг	Ежемесячно 10-15 мин.	Ежемесячно 15 -20 мин.	Ежемесячно 25 - 30 мин.	Ежемесячно 30 - 35 мин.
11. Спортивный праздник	2 раза в год 10 – 15 мин.	2 раза в год 15 - 20 мин.	2 раза в год 25 – 30 мин.	2 раза в год 30 -35 мин.
12. Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.			

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Кучумова Светлана Петровна