

Организация двигательного режима

МБДОУ «Детский сад № 295» г.о. Самара

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Бег в медленном темпе (непрерывный)	50-60 сек	1-1,5 мин	1,5-2 мин	2-3 мин
Челночный бег		3 раза по 10 м	3 раза по 10 м	3-5 раз по 10 м
Физминутка во время НОД	В середине совместной деятельности не менее 2-3 минут			
Двигательная пауза между НОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Не менее 3-4 раз по 10 мин	Не менее 3-4 раз по 10-15 мин	Не менее 3-4 раз по 15-20 мин	Не менее 3-4 раз по 15-20 мин
Спортивные игры, упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	5-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Физкультурные упражнения по развитию ОВД на прогулке	Ежедневно подгруппами, индивидуально			
	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Организованная двигательная деятельность (в неделю)	3 раза по 15 мин	3 раза по 20 мин	3 раза по 25 мин	3 раза по 30 мин
Гимнастика после дневного сна	10-12 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивные досуги	20 мин 1 раз в месяц	25 мин 1 раз в месяц	30 мин 1 раз в месяц	40 мин 1 раз в месяц
Спортивные праздники (сезонно)		20 мин	40 мин	60 мин
ЛФК для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, близорукости	Во всех возрастных группах, включая в комплекс ОРУ, гимнастики после сна, физкультурные минутки			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно не менее 3-4 часов			