



Организация двигательного режима в МБДОУ «Детский сад № 18»

№ п/п	Формы работы, виды занятий	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		1-я младшая	2-я младшая	средняя	старшая	
1.	Образовательная работа: НОД по физической культуре	3 раза в неделю по подгруппам	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе 2 раза во время, отведенное для НОД и 1 раз в неделю воспитанники старшего дошкольного возраста на улице во время прогулки	20 мин	25 мин	30 мин
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня а) утренняя гимнастика б) подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	в) физкультминутка	-	-	Ежедневно по мере необходимости 1-3 мин в зависимости от вида и содержания занятий		
3.	Активный отдых: а) физкультурный досуг б) день здоровья в) спортивный праздник	-	20-30 мин	20-30 мин	30-40 мин	45-50 мин
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя	Не менее 2 раз в год до 60 мин	2-3 раза в год до 1 ч 30 мин		
5.	Бодрая гимнастика после сна	4-5 мин	5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин