

### Двигательный режим в дошкольном отделении МБОУ СОШ№16

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы временные отрезки (мин)					
	Разновозрастная группа №1		Разновозрастная группа №2		Разновозрастная группа №3	
	Ранний возраст	Первая младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин		Ежедневно 3-5 мин		Ежедневно 7-10	
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин		Ежедневно 5 мин		Ежедневно 10 мин	
3. Физкультурные занятия	3 раза неделю 10 мин		2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин		2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин	
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 10 мин		2 раза в неделю 15 мин		2 раза в неделю 25 мин	
5. Физкультминутки	Ежедневно 1-2 мин		Ежедневно 2-3 мин		Ежедневно 2-3 мин	
6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями	Ежедневно 10 мин		Ежедневно 3 Мин		Ежедневно 5 Мин	
7. Подвижные игры на рогулке (утром и вечером): сюжетные, бессюжетные, Игры-забавы, эстафеты и др	Ежедневно Утром- 15-20 мин. Вечером 7-10 мин		Ежедневно 10+10мин		Ежедневно 15+15 мин	
8. гимнастика после сна	Ежедневно 5-7 мин		Ежедневно 6 мин		Ежедневно до 10 мин	
9. Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после сна 3-5 мин		Ежедневно после сна 3-5 мин		Ежедневно после сна 2-3 мин	
10. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин		1 раз в месяц 20 мин		1 раз в месяц 30 мин	
11. Музыкальный досуг	1 раз в месяц 10 мин		1 раз в месяц 20 мин		1 раз в месяц 30 мин	
12. Физкультурно- спортивные разминки на (на открытом воздухе )	-		2 раза в год 20 мин		2 раза в год 30 мин	