

Режим двигательной активности в ЧДОУ РО «НЕРПЦ (МП)»

«Православный детский сад имени Серафима Саровского г. Дзержинска»

Форма организации	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Организованная образовательная деятельность (занятия) «Физическая культура»	2 раза в неделю по 10 мин	3 раза в неделю по 10 мин	3 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин	3 раза в неделю по 30 мин
Физкультурно – оздоровительная деятельность в режимных моментах						
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.					
Физкультурные минутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
	1 – 2 мин	2 – 3 мин	2 – 3 мин	3 – 4 мин	3 – 5 мин	3 – 5 мин
Пальчиковые игры, упражнения	Ежедневно в перерывах между занятиями, на занятиях по мере необходимости					
	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.	2 – 3 мин.
Гимнастика после сна	Ежедневно					
	-	5 мин	5 мин	6 – 8 мин	8 – 10 мин	10 – 12 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, группе	Ежедневно					
	2 – 3 раза в день 10 – 15 мин	2 – 3 раза в день 10 – 15 мин	2 – 3 раза в день 15 – 20 мин	2 – 3 раза в день 20 - 25 мин	2 – 3 раза в день 25 – 30 мин	2 – 3 раза в день 25 – 30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно					
	5 мин (утром и вечером)	5 мин (утром и вечером)	7 – 10 мин (утром и вечером)	10 – 12 мин (утром и вечером)	12 – 15 мин (утром и вечером)	12 – 15 мин (утром и вечером)
Самостоятельная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					
Физкультурно – массовые мероприятия						
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 15 – 20 мин	1 раз в месяц 20 – 25 мин	1 раз в месяц 25 – 30 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин
Физкультурно -спортивные праздники	-	-	-	2 раза в год по 25 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин	2 раза в год по 25 – 30 мин
Прогулки-походы	-	-	-	-	В теплый период	
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых мероприятиях	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, посещения открытых ОО					