



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия		30 мин		30 мин	30 мин
Музыкальные занятия	30 мин		30 мин		
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40 мин 1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:				1 раз в месяц 40 мин	
а) Спортивные развлечения	2 раза в год до 60 мин				
б) Спортивные праздники					
в) День здоровья					
Неделя здоровья	1 раз в квартал Каникулы				
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования					
б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин
Динамические переменки между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия		25 мин		25 мин	25 мин
Музыкальные занятия	25 мин		25 мин		
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:	1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
а) Спортивные развлечения				1 раз в месяц 25 - 30 мин	
б) Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
в) День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	Каникулы				
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования					
б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (Ф)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин	10 - 12 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	30 мин		30 мин	30 мин	
Музыкальные занятия		30 мин			30 мин
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 40 мин				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
	1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
Активный отдых:				1 раз в месяц 40 мин	
а) Спортивные развлечения					
б) Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
в) День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	Каникулы				
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ СТАРШЕЙ ГРУППЫ (Ф)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин	8 - 10 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	25 мин		25 мин	25 мин	
Музыкальные занятия		25 мин			25 мин
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин 1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:				1 раз в месяц 25 - 30 мин	
а) Спортивные развлечения	2 раза в год до 60 мин 1 раз в квартал Каникулы				
б) Спортивные праздники					
в) День здоровья					
Неделя здоровья					
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (Ф)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	15 мин		15 мин	15 мин	
Музыкальные занятия		15 мин			15 мин
Упражнения после дневного сна	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:				1 раз в квартал	
а) Спортивные развлечения					
б) Спортивные праздники					
в) День здоровья				1 раз в квартал	
Неделя здоровья				Каникулы	
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования					
б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ (Ф)

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	20 мин		20 мин	20 мин	
Музыкальные занятия		20 мин			20 мин
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25 мин 1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:				1 раз в месяц 20 - 25 мин	
а) Спортивные развлечения					
б) Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
в) День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	Каникулы				
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования					
б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ №127

О.В. Брижевич

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Формы организации	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Зарядка, утренняя гимнастика	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин	6 - 8 мин
Динамические перемены между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	20 мин		20 мин	20 мин	
Музыкальные занятия		20 мин			20 мин
Упражнения после дневного сна	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин	5 – 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 - 25 мин 1 – 3 в зависимости от вида и содержания занятия				
а) Подвижные игры Спортивные игры					
б) Спортивные упражнения Физкультурные упражнения на прогулке					
в) Физминутки (в середине статического занятия)					
Активный отдых:				1 раз в месяц 20 - 25 мин	
а) Спортивные развлечения					
б) Спортивные праздники	2 раза в год до 60 мин				
в) День здоровья	1 раз в квартал				
Неделя здоровья	Каникулы				
Самостоятельная двигательная деятельность:	Ежедневно				
а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно – игрового оборудования					
б) самостоятельные подвижные и спортивные игры					