

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Врач /подпись/

Ф.И.О.

Заведующий ГБДОУ № 109
Соколова Е.В.
Приказ №35-р от 31.08.2015 г.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	
		Группа раннего развития	
I.	Физкультурно-оздоровительная работа	Еженедельно 5-6 минут	
	1.1. Утренняя гимнастика		
	1.2. Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		—
	1.3. Физкультминутки		Ежедневно (по мере необх.) 1-2 минуты
	1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке		Ежедневно утром 15-20 мин вечер 10 мин
	1.5. Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно вечер 10 мин
	1.6. Прогулки-походы, пешие экскурсии		2 раза в мес. (по территории сада) 20 мин.
	1.7. Оздоровительный бег		—
1.8. Гимнастика после дневного сна (корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 мин		
II.	Учебные занятия:	2 раза в неделю 15 мин	
	2.1. Физкультурные занятия		
	2.2. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин —	
III.	Физкультурно-массовая работа:	1 раз в месяц	
	3.1. Дни здоровья		
	3.2. Физкультурно-спортивные праздники		1 раз в год 10-15 мин
	3.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	
IV.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	
V.	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 20 мин	
VI.	Двигательная активность детей в день (в мин.)	50-70 мин	

Врач /подпись/

Ф.И.О.



 Соколова Е.В.

 УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ № 109
 Соколова Е.В.
 Приказ №35-р от 31.08.2015 г.

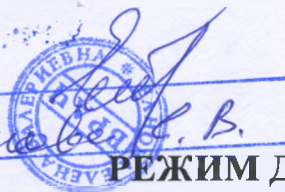
РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	
		<i>II - младшая группа</i>	
I.	Физкультурно-оздоровительная работа	Еженедельно 6-8 минут	
	1.1. Утренняя гимнастика		
	1.2. Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		—
	1.3. Физкультминутки		Ежедневно (по мере необх.) 1-2 минуты
	1.4. Подвижные игры физические упражнения на прогулке		Ежедневно утром 15-20 мин, вечер 10 мин.
	1.5. Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно вечер 1 5 мин
	1.6. Прогулки-походы, пешие экскурсии		2 раза в мес. (по территории сада и за пределы) 30 мин.
	1.7. Оздоровительный бег		—
1.8. Гимнастика после дневного сна (корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5 мин		
II.	Учебные занятия:	2 раза в неделю 1 5-20 мни	
	2.1. Физкультурные занятия		
	2.2. Музыкальные занятия	2 раз в неделю 10-15 мин	
III.	Физкультурно-массовая работа:	2 раза в месяц	
	3.1. Дни здоровья		
	3.2. Физкультурно-спортивные праздники		1 раз .в год 20 мин
	3.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	
IV.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	
V.	Совместная деятельность с родителями	2-3 раза в год 25 мин	
VI.	Двигательная активность детей в день (в мин.)	65-80 мин	

СОГЛАСОВАНО

Врач /подпись/

Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ЦБДОУ № 109

Соколова Е.В.

Принято от 31.08.2015 г.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	
		Средняя группа	
I.	Физкультурно-оздоровительная работа	Еженедельно 8-10 минут	
	1.1. Утренняя гимнастика		
	1.2. Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 5-7 минут
	1.3. Физкультминутки		Ежедневно (по мере необх.) 2-3 минуты
	1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке		Ежедневно утром 10-25 мин вечер 10-15 мин
	1.5. Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно утром 15-20 мин вечер 10-15 мин
	1.6. Прогулки-походы, пешие экскурсии		2 раза в мес. 30-40 мин.
	1.7. Оздоровительный бег		2 раза в неделю 3-5 мин.
	1.8. Гимнастика после дневного сна (корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 5-7 мин »	
II.	Учебные занятия:	2 раза в неделю 20 мин	
	2.1. Физкультурные занятия		
	2.2. Музыкальные занятия	2 раз в неделю 20 мин	
III.	Физкультурно-массовая работа:	2 раза в месяц	
	3.1. Дни здоровья		
	3.2. Физкультурно-спортивные праздники		2 раза в год 20-30 мин
	3.3. Физкультурный досуг	1.раз в месяц 20 мин	
IV.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	
V.	Совместная деятельность с родителями	3-4 раза в год 30 мин	
VI.	Двигательная активность детей в день (в мин.)	90-115 мин	



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам
		<i>Старшая группа</i>
I.	Физкультурно-оздоровительная работа	Еженедельно 10-12 минут
	1.1. Утренняя гимнастика	
	1.2. Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями	
	1.3. Физкультминутки	
	1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	
	1.5. Индивидуальная работа по развитию движений	
	1.6. Прогулки-походы, пешие экскурсии	
	1.7. Оздоровительный бег	
II.	1.8. Гимнастика после дневного сна (корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7-10 мин
	Учебные занятия:	2 раза в неделю 25 мин
2.1. Физкультурные занятия		
III.	2.2. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 25 мин
	Физкультурно-массовая работа:	1 раз в неделю
	3.1. Дни здоровья	
3.2. Физкультурно-спортивные праздники		
IV.	3.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20-25 мин
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей
V.	Совместная деятельность с родителями	3-4 раза в год 30-40 мин
VI.	Двигательная активность детей в день (в мин.)	120-160 мин



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБДОУ № 109
 Соколова Е.В.
 Приказ №35-р от 31.08.2015 г.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Виды детской двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам	
		<i>Подготовительная группа</i>	
I.	Физкультурно-оздоровительная работа	Еженедельно 10-14 минут	
	1.1. Утренняя гимнастика		
	1.2. Динамические переменки и физкультурные паузы между занятиями		Ежедневно 7-10 минут
	1.3. Физкультминутки		Ежедневно (но мере необх.) 2-3 минуты
	1.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке		Ежедневно утром 25-30 мин вечер 15-25 мин
	1.5. Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно утром 15-20 мин вечер 10-15 мин
	1.6. Прогулки-походы, пешие экскурсии		2-3 раза в мес. 60-90 мин.
	1.7. Оздоровительный бег		4 раза » неделю 7-10 мин.
	1.8. Гимнастика после дневного сна (корректирующая, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 7-10 мин	
II.	Учебные занятия:	2 раза в неделю 30 мин	
	2.1. Физкультурные занятия		
	2.2. Музыкальные занятия	2 раза в неделю 25-30 мин	
III.	Физкультурно-массовая работа:	1 раз в неделю	
	3.1. Дни здоровья		
	3.2. Физкультурно-спортивные праздники		2-3 раза в год 40-50 мин
	3.3. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25-30 мин	
IV.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	
V.	Совместная деятельность с родителями	3-4 раза в год 40-50 мин	
VI.	Двигательная активность детей в день (в мин.)	140-200 мин	