

## МДОУ «Детский сад №13» г. Луга

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## 2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс сост-ся на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-11-13 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна

Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр единовременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

### Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	2 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год: февраль		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна

Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и кор. гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб.с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний период
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

Инструктор по ФИЗО \_\_\_\_\_ Цивильская В. К.

Медицинский работник \_\_\_\_\_ Лебедева Н. Н.

Заведующий МДОУ \_\_\_\_\_ Ленквич С. В.