

Режим двигательной активности детей ясельной группы
(теплый период года)

№ п/п	Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Формы работы					
1.	Утренняя гимнастика на прогулке	7	7	7	7	7
2.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	160	165	160	165	160
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	10
5.	Хороводные игры	20	20	20	20	20
6.	Подвижные игры, физические упражнения	10		10		10
7.	Музыкальные игры, движения под музыку		8		8	
8.	Физкультурный досуг (1 раз в месяц)		15			
9.	Самостоятельная двигательная активность	90	90	90	90	90
	Итого в день	302 мин.	305 мин.	302 мин	305 мин.	302 мин.

Режим двигательной активности детей младшей группы
(теплый период года)

№ п/п	Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Формы работы					
1.	Утренняя гимнастика на прогулке	8	8	8	8	8
2.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	140	140	145	140	145
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	12	12	12	12	12
5.	Хороводные игры	20	20	20	20	20
6.	Упражнения по развитию основных видов движения	15	15		15	
7.	Музыкальные игры, движения под музыку			10		10
8.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц		20			
9.	Самостоятельная двигательная активность	100	100	100	100	100
10.	Спортивный праздник 1 раз в квартал					
	Итого в день	300 мин.	300 мин.	300 мин	300 мин.	300 мин.

Режим двигательной активности детей средней группы
(теплый период года)

№ п/п	Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Формы работы					
1.	Утренняя гимнастика на прогулке	10	10	10	10	10
2.	Бодрящая гимнастика после сна	5	5	5	5	5
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	130	120	130	120	130
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
5.	Хороводные игры	20	20	20	20	20
6.	Упражнения по развитию основных видов движения	20	20		20	
7.	Музыкальные игры, движения под музыку			20		20
8.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц		20			
9.	Самостоятельная двигательная активность	110	110	110	110	110
10.	Спортивный праздник 1 раз в квартал	25				
	Итого в день	310 мин.	310 мин.	310 мин	310 мин.	310 мин.

Режим двигательной активности детей старшей группы
(теплый период года)

№ п/п	Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Формы работы					
1.	Утренняя гимнастика на прогулке	10	10	10	10	10
2.	Бодрящая гимнастика после сна	10	10	10	10	10
3.	Подвижные игры и упражнения на прогулке	50	50	60	50	60
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
5.	Хороводные игры	20	20	20	20	20
6.	Упражнения по развитию основных видов движения	30	30		30	
7.	Музыкальные игры, движения под музыку			20		20
8.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц		30			
9.	Самостоятельная двигательная активность	180	180	180	90	90
10.	Спортивный праздник 1 раз в квартал	40				
	Итого в день	315 мин.	315 мин.	335 мин	315 мин.	335 мин.

Режим двигательной активности детей подготовительной к школе группы
(теплый период года)

№ п/п	Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Формы работы					
1.	Утренняя гимнастика на прогулке	12	12	12	12	12
2.	Бодрящая гимнастика после сна	10	10	10	10	10
3.	Подвижные и спортивные игры	60	60	60	60	60
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
5.	Хороводные игры	20	20	20	20	20
6.	Упражнения по развитию основных видов движения	30	30		30	
7.	Музыкальные игры, движения под музыку			30		30
8.	Физкультурный досуг 1раз в месяц		40			
9.	Самостоятельная двигательная активность	180	180	180	180	180
10.	Спортивный праздник 1раз в квартал	50-60				
	Итого в день	327 мин.	327 мин.	327 мин	327 мин.	327 мин.