

■ Модель двигательного режима в разных возрастных группах

Виды занятий	Особенности организации	группы						
		1 мл.гр Мин.	2 мл.гр Мин.	Средняя Мин.	Средняя старшая Мин.	Старшая группа Мин.	Старшая- подготовительная Мин.	Подготовител ьная Мин.
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия								
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в летний период на воздухе)	5	6	8	8-10	10	10-12	12
1.2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания организованной деятельности	1-3 на 4-й мин	1-3 на 7-й мин	1-3 на 10-й мин	1-3 на 10-й мин	1-3 на 12-й мин	1-3 на 12-й мин	1-3 на 15-й мин
1.3. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время дневной прогулки	5-8	6-10	10-15	15-20	15-20	15-20	15-20
1.4. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки.	6-8	8-10	10-12	10-15	10-15	12-15	15
1.5. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	5	6	8	8-10	10	8-10	10
2. Непосредственно образовательная деятельность								
2.1. Физическая культура	Дифференцированно с учетом групп здоровья, уровня освоения двигательных навыков.	9	15	20	20-25	20-25	25-30	30
2.2. Физическая культура на воздухе 1 раз в неделю		-	-	-	25 ст.	25	25-30	30
2.3. Музыка		10	15	20	20-25	25	25-30	30
3. Самостоятельная деятельность								
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.							
4. Физкультурно-массовые мероприятия								
4.1. Физкультурный досуг, развлечения	Один раз в месяц	9	20	25	25	25	25-30	30
4.2. Физкультурно-спортивные праздники	Два раза в год внутри детского сада	-	-	25	25-30	30	30-40	30-40

