

Модель двигательного режима в СП «детский сад «Ручейк»

№	Форма организации	Возрастная группа					Примечание
		Первая младшая	Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная к школе	
1.	Организованная двигательная деятельность (мин)						
	Утренняя гимнастика	5	5 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12	ежедневно
	Занятия физической культурой	10	15	20	25	30	3 раза в неделю
	физкультминутки		5	6	9	9 - 12	ежедневно
	Гимнастика после сна	10	15	20	25	30	ежедневно
	Подвижные игры на свежем воздухе (утро, вечер)	10	15	20	20	30	ежедневно
	Воздушные процедуры	5	7	10	12	15	ежедневно
	Движения на других занятиях	5	10	15	20	25	ежедневно
2.	Самостоятельная двигательная деятельность (мин)						
	Утренний отрезок времени	10 - 15	15 - 17	17 - 20	20 - 22	22 - 25	ежедневно
	Перед НОД	5 - 7	7 - 9	9 - 10	10 - 12	12 - 15	ежедневно
	На прогулке	90 - 100	120	120 - 130	130 - 140	140 - 150	ежедневно
	После дневного сна	10 - 12	12 - 15	15 - 17	17 - 19	19 - 20	ежедневно
	В бытовой деятельности	20 - 30	30 - 40	40 - 50	50 - 55	55 - 60	ежедневно
3.	Дополнительная деятельность (мин)						
	Музыкально-ритмическая		15	15	25	30	
	Занятия на тренажёрах			20	25	30	1 раз в неделю
	Итого:	180 - 190	274 - 282	333 - 348	396 - 420	457 - 485	