

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 288

620027 г. Екатеринбург, ул. Восточная 18.
 тел. 237-82-80; 237-82-81 почта: ekb_mdou288@mail.ru сайт: http://mbdou288.ucoz.ru/



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего МБДОУ
детский сад № 288

Марченко О.Н.

от 30.09.2018 г. № 30-0

Двигательный режим на 2018 – 2019 учебный год

№	Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки				
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	До 15 мин.	До 20 мин.	До 25 мин.	До 30 мин.
5	Физкультурные занятия 3 раза в неделю	До 15 мин.	До 20 мин.	До 25 мин.	До 30 мин.
6	Дозированный бег	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
7	Подвижные игры Сюжетные Соревнования эстафеты	Ежедневно, не менее 2х игр по 5-7 мин.	Ежедневно, не менее 2х игр по 7-8 мин.	Ежедневно, не менее 2х игр по 8-10 мин.	Ежедневно, не менее 2х игр по 10-12 мин.
8	Игровые упражнения: - ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, перелезание	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика - игровой массаж	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
11	Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15	1 раз в месяц по 15-20	1 раз в месяц по 25-30	1 раз в месяц по 30-35

		мин.	мин.	мин.	мин.
12	Спортивный праздник	2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.	2 раза в год по 35-40 мин.
	- День Здоровья - Неделя Здоровья				
13	Индивидуальная работа по физическому развитию	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин	До 10 мин
14	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня				