Приложение № 12

Организация двигательной активности дошкольников в режиме МБДОУ № 249

Вид и форма ьной деятельности	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительн ая группа	Особенности организации
непосредственная образовательная деятельность в режиме дня				
НОД «Физическая культура"	20 х 3= 60 мин	25 х3 = 75 мин	30 х 3 = 90 мин	3 раза в неделю, для детей 5-7 лет 1 занятие на улице
НОД «Музыка»	20х2=40мин	25х2= 50 мин	30х2= 60 мин	2 раза в неделю
Логоритмика	15х2.=30	20х2.40 мин	25х2=50 мин	
Физкультурно- оздоровительные занятия				
Утренняя гимнастика	8х5= 40 мин	10х5= 50	12х5=60мин	
Гимнастика после дневного сна	6х5= 30 мин	8х5=40 мин	10х5=50 мин	
Физминутка	3-5 минх5=25 мин	3-5минх10= 40 мин	3-5 минх10=40 мин	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида занятия и содержания
Подвижные игры на прогулке утром и вечером)	10х10=100 мин	12х10= 120 мин	15х10= 150 мин	
Спортивные игры (на прогулке)	10 минх5=50 мин	12х5= 60 мин	15х5= 75 мин	Элементы игр на прогулке 1 половина дня
Индивидуальная работа	7х10=70 мин	8х10=80 мин	10х10=100мин	Ежедневно утром и вечером
Самостоятельная двигательная активность	15х2=30мин	20х2= 40 ми	20х2=40 мин	2 раза в неделю спортивный зал + сухой бассейн
Самостоятельная двигательная активность в группе	15х10= 150 мин	20х5=100 мин	20х5=100 мин	Спортивное оборудование, нестандартное оборудование, хороводные игры, игры малой подвижности в утреннее время, между занятиями и т.д
ИТОГО в неделю	9ч 15 мин	11ч 35 мин	12 час	
Активный отдых				
Прогулки –походы за пределы ДОУ		30 мин	50 мин	2-3 раза в месяц
Физкультурный досуг	30	40	50	1 раз в месяц
Физкультурно-спортивный праздник	40 мин	50 мин	60 мин	2-3 раза в год
Каникулы	Предновогодние – две недели. Двигательный режим насыщается играми, развлечениями, упражнениями и т.д.			