

Двигательный режим

Формы работы	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница			
	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг
	<i>минуты</i>																			
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями: <i>утром, после завтрака</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Утренняя гимнастика	5	7	7	8	5	7	7	8	5	7	7	8	5	7	7	8	5	7	7	8
Игровые упражнения общеразвивающего воздействия																				
Оздоровительная гимнастика																				
Веселые сюрпризы																				
Подвижные и хороводные игры																				
«Физическая культура»	15	20	25	30					15	20	25	30					15	20	25	30
Музыка, танцы					15	20	25	30					15	20	25	30				
Физкультминутки на занятиях	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4
Прогулка (день и вечер) :	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Самостоятельная двигательная активность																				
Подвижные игры:																				
Сюжетная																				
Бессюжетная																				
Хороводная																				
Игра-забава																				
Игровые упражнения с физкультурными пособиями (индивидуально, с пособиями)																				

Формы работы	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница			
	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг	мл	ср	ст	подг
	<i>минуты</i>																			
Оздоровительная ходьба																				
Гимнастика после сна	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Физические упражнения обще-развивающего воздействия																				
Развитие мелкой моторики (игровые упражнения)																				
Оздоровительная дорожка																				
Дыхательные упражнения																				
Оздоровительно-игровые моменты в группе:	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Игровые упражнения																				
Подвижные игры																				
Музыкально-ритмические движения																				
Самостоятельная двигательная деятельность (спортивные игрушки, физкультурные пособия)																				
Динамический час на дневной прогулке																				
Час двигательного творчества в спортивном зале.																				
Активный отдых																				
Физкультурный досуг	2 раза в месяц со второй младшей группы																			
Физкультурные праздники	2 раза в год во всех возрастных группах																			
День здоровья	1 раз в месяц с 1-й младшей группы																			
Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год во всех возрастных группах																			
Общее время за день	1ч19	1ч26	1ч31	1ч38	1ч19	1ч26	1ч31	1ч38	1ч19	1ч26	1ч31	1ч38	1ч19	1ч26	1ч31	1ч38	1ч19	1ч26	1ч31	1ч38
Общее время за неделю	6ч35	7ч10	7ч35	8ч10																