

**АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 19 «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ д/с № 19)**

607662, Нижегородская область,
г. Кстово, улица Гражданская, дом № 6, корпус № 1
тел. (8-831) 2-78-39, 2-78-11, факс (8245)3-78-39
E-mail: ds19.solnyshko@yandex.ru
<https://ds19solnyshko.kinderedu.ru/>
ОКПО 71164478, ОГРН 1025201985632
ИНН/КПП 5250024814/525001001

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ д/с № 19
от 31.08.2018г. № 235



**Организация режима двигательной активности
воспитанников МБДОУ д/с № 19**

**Распределение режима двигательной активности
в 1 группе раннего возраста «Кнопочки» (1,6 - 2 года)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Дни недели				
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
2.	Развитие движений	10 мин.		10 мин.		
3.	Физкультминутка	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.
4.	Музыкальное		10 мин.		10 мин.	
5.	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.
7.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня (утро)	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.
8.	Бодрящая гимнастика после сна	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9.	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
10.	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
11.	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня (вечер)	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час

**Распределение режима двигательной активности
во 2 группе раннего возраста «Капельки» (2-3 года)**

№ п/п	Виды двигательной активности	Дни недели				
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Утренняя гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
2	Развитие движений	10 мин.		10 мин.		
3	Физкультминутка	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.
4	Музыкальное		10 мин.		10 мин.	
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
6	Самостоятельная двигательная деятельность детей на утренней прогулке	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.	1 час 35 мин.
7	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня (утро)	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.	1 час 45 мин.
8	Бодрящая гимнастика после сна	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
9	Самостоятельная двигательная деятельность детей на вечерней прогулке	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
10	Подвижные игры и физические упражнения на вечерней прогулке	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
11	Самостоятельные игры в помещении и прочие движения в режиме дня (вечер)	1 час	1 час	1 час	1 час	1 час

Режим двигательной активности в дошкольных группах (3-7 лет)

Виды двигательной активности в режиме дня		Возрастные группы/дозировка/временные отрезки (мин.)			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время утреннего приема детей		Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
Физкультурные занятия	Зал	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	Улица	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	Физкультминутка во время НОД статического характера	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 3-5 мин.
	Динамические паузы	Между занятиями 10 мин	Между занятиями 10 мин	Между занятиями 10 мин	Между занятиями 10 мин
	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление основных видов движений, индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	Оздоровительная гимнастика: • Зрительная • Дыхательная • Артикуляционная • Пальчиковая	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.

	Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами (упражнения на осанку и профилактику плоскостопия, дыхательная гимнастика)	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.
	Занятия в бассейне	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно 10 мин.			
Самостоятельная двигательная активность в группе	Использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-45 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
Спортивный праздник		-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
День здоровья		1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Всего в неделю		725 мин. 12 часов	925 мин. 15ч.40 мин.	1185 мин. 18 ч.15 мин.	1495 мин. 25 ч.30 мин.

