

## Двигательный режим младшей группы

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно на улице, в группе или зале, 5-6 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерывов между занятиями.
Физкультминутки	Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости.
Подвижные игры и физические упражнения.	Ежедневно. На утренней гимнастике – 10-15 мин. В дни физкультурных занятий длительность сокращается до 5-10 мин. На дневной и вечерней прогулке.
Индивидуальная работа по развитию двигательных умений и навыков.	Ежедневно на прогулке.
Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, 6-10 мин
НОД по физической культуре.	2 раза в неделю, до 15 мин.
НОД на открытом воздухе	1 раз в неделю, до 15 мин.
Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурный досуг.	1 раз в месяц, 20 мин.
Спортивные праздники	2 раза в год

### Двигательный режим средней группы

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно на улице, в группе или зале, 6-8 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерывов между занятиями.
Физкультминутки	Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости.
Подвижные игры и физические упражнения.	Ежедневно 15 мин. На утренней гимнастике. В дни физкультурных занятий длительность сокращается до 10 мин. На дневной и вечерней прогулке.
Индивидуальная работа по развитию двигательных умений и навыков.	Ежедневно на прогулке.
Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, 6-8 мин
НОД по физической культуре.	2 раза в неделю, 20 мин.
НОД на открытом воздухе	1 раз в неделю, 20 мин.
Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурный досуг.	1 раз в месяц, 20 мин.

### Двигательный режим старшей группы

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно на улице, в группе или зале, 8-10 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерывов между занятиями.
Физкультминутки	Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости.
Подвижные игры и физические упражнения.	Ежедневно 15-20 мин. На утренней гимнастике. В дни физкультурных занятий длительность сокращается до 10-15 мин. На дневной и вечерней прогулке.
Индивидуальная работа по развитию двигательных умений и навыков.	Ежедневно на прогулке.
Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, 6-10 мин
НОД по физической культуре.	2 раза в неделю, 25 мин.
НОД на открытом воздухе	1 раз в неделю, 25 мин.
Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурный досуг.	1 раз в месяц, 25-30 мин.

**Двигательный режим  
подготовительной к школе группы**

Вид занятий	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно на улице, в группе или зале, 10-12 мин.
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерывов между занятиями.
Физкультминутки	Ежедневно на каждом статическом занятии, по мере необходимости.
Подвижные игры и физические упражнения.	Ежедневно 15-20 мин. На утренней гимнастике. В дни физкультурных занятий длительность сокращается до 10-15 мин. На дневной и вечерней прогулке.
Индивидуальная работа по развитию двигательных умений и навыков.	Ежедневно на прогулке.
Гимнастика после дневного сна.	Ежедневно, 6-10 мин
Учебные занятия по физической культуре.	2 раза в неделю, 30 мин.
НОД на открытом воздухе	1 раз в неделю, 30 мин.
Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Физкультурный досуг.	1 раз в месяц, 35-40 мин.