

СОГЛАСОВАНО

Медсестра



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ЦРР -
д/с №7 "Город Детства"
Драгалева Л.В.**Режим двигательной активности****Старший возраст****Холодный период**

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня					
Динамический час:					
Утренняя гимнастика (облегченный вариант одежды)	10	10	10	10	10
Самомассаж рук, ушей	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	15	15	15	15	15
Музыкальное развитие	-	20-25	-	20-25	-
Физкультминутки	4	4	4	4	4
Физкультурное развитие	-	-	20-25		20-25
Пальчиковые игры	5	5	5	5	5
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	20	20	20	20	20
Утренняя прогулка					
Подвижные игры	20	15	15	15	15
Спортивные упражнения	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	25	25	25	25	25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	10	10	10	10	10
Пальчиковые игры	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Самостоятельная двигательная деятельность	20	20	20	20	20
Музыкальный/физкультурный досуг	25				
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Спортивные упражнения	15	15	15	15	15
Физкультурные игры	15	15	15	15	15
Хороводные, народные игры	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	25	20	25	20	25
итого					
Общая двигательная активность	284	284	289	284	289

СОГЛАСОВАНО

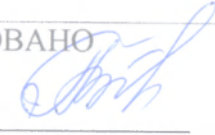

Медсестра _____



Режим двигательной активности младшей, средней группы

Холодный период

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср.	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20
Музыкальное развитие	-	15-20	-	15-20	-
Физкультурное развитие	-	-	15-20		15-20
Физкультминутки	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Пальчиковые игры	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Дыхательные упражнения	5	5	5	5	5
Подвижные игры	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Утренняя прогулка					
Подвижные игры	20	20	20	20	25
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	15	15	15	15	15
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна	8	8	8	8	8
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Хороводные, народные игры	10	10	10	10	10
Пальчиковые игры	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25	10-15	20-25	15-20	20-25
Музыкальный/физкультурный досуг		20			
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	15	15	15	15	20
Спортивные упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	10	10	10	10	10
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
итого					
Общая двигательная активность	258	268	258	253	258

СОГЛАСОВАНО Медсестра 	 УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ ЦРР - д/с №7 "Город Детства" Драгалева Л.В.
--	---

Режим двигательной активности

Группа раннего возраста

Холодный период

Формы двигательной активности	пн.	вт.	ср	чт.	пт.
	Время выполнения в минутах				
Первая половина дня					
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	10	15	15	15	15
Музыкальное развитие	-	10	-	10	-
Физкультурное развитие	10	-	10	-	-
Физкультминутки	1	1	1	1	1
Пальчиковые игры	2	2	2	2	2
Дыхательные упражнения	1	1	1	1	1
Подвижные игры	10	10	10	10	10
Утренняя прогулка					
Подвижные игры	15	15	15	15	15
Физкультурные упражнения	5	5	5	5	5
Игровые упражнения	10	10	10	10	10
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность	25	25	25	25	25
Вторая половина дня					
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	5	5	5	5	5
Самомассаж по м. Уманской	-	5	-	5	-
Пальчиковые игры	3	3	3	3	3
Ритмические упражнения под музыку	5	5	8	-	5
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Музыкальный/физкультурный досуг					15
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	10	10	10	10	10
Игровые упражнения	10	10	10	10	10
Физкультурные игры	5	5	5	5	5
Хороводные, народные игры	5	5	5	5	5
Н.о.д. в виде индивидуальной формы	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20
итого					
Общая двигательная активность	182	192	190	182	192