

Организация двигательного режима

Ленинградская область
Всеволожский район
п. Мурино
2018 год

Формы организации	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физкультминутка во время НОД	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или музыке)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамические минутки на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Бодрящая гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	25 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	30 мин 2раза/год	До 60 мин 2раза/год	До 60 мин 2раза/год
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулки	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа	3-4 часа
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно