**Организация двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы работы** | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1 | Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  5-7 мин. | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12 мин. |
| 2 | Утренняя гимнастика | Ежедневно  4-5 мин. | Ежедневно  4-5 мин. | Ежедневно  5-7 мин. | Ежедневно  7-10 мин. | Ежедневно  10-12мин. |
| 3 | Физкультминутки | Ежедневно 3-5 мин. | | | | |
| 4 | Музыкальные занятия 2 раза в неделю | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. |
| 5 | Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на воздухе) | 3 раза в неделю  10-15 мин. | 3 раза в неделю  10-15 мин. | 3 раза в неделю  15-20 мин. | 3 раза в неделю  20-25 мин. | 3 раза в неделю  25-30 мин. |
| 6 | Дозированный бег | Ежедневно  по 80-100 м. | Ежедневно  по 80-100 м. | Ежедневно  по 150-200 м. | Ежедневно  по 200-250 м. | Ежедневно по  250-300 м. |
| 7 | Подвижные игры:  -сюжетные  -бессюжетные  -игры - забавы  -соревнования  -эстафеты, аттракционы | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно  не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно  не менее двух игр по  8-10 мин. | Ежедневно  не менее  двух игр  по10-12 мин. |
| 8 | Игровые упражнения:  - ловкие прыгуны  - подлезание,  - пролезание,  - перелезание | Ежедневно по подгруппам  4-6 мин. | Ежедневно по подгруппам  4-6 мин. | Ежедневно по подгруппам  6-8 мин. | Ежедневно по подгруппам  6-8 мин. | Ежедневно по подгруппам  8-10 мин. |
| 9 | Гимнастика после сна | Ежедневно  5 мин. | Ежедневно  5 мин. | Ежедневно  6 мин. | Ежедневно  7 мин. | Ежедневно  5 мин. |
| 10 | Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  6-8 мин. | Ежедневно  8-10 мин. | Ежедневно  10-15 мин. |
| 11 | Психогимнастика | 2 раза в неделю  3-5 мин. | 2 раза в неделю 3-5 мин. | 2 раза в неделю 6-8 мин. | 2 раза в неделю 8-10мин. | 2 раза в неделю  12-15 мин |
| 12 | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 10-15 мин. | 1 раз в месяц по 15-20 мин. | 1 раз в месяц по 25-30 мин. | 1 раз в месяц по 30-35 мин. |
| 13 | Спортивный праздник | 2 раза в год по15 – 20 мин. | 2 раза в год по15 – 20 мин. | 2 раза в год по 20-25 мин. | 2 раза в год по 30-35 мин. | 2 раза в год по 30-35 мин. |
| 14 | Индивидуальная работа по физическому воспитанию | 3-5 мин. | 3-5 мин. | 5-8 мин. | 8-10 мин. | До 10 мин. |
| 15 | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Ежедневно.  Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.  Проводятся под руководством воспитателя | | | | |