

**Сводная таблица режима двигательной активности воспитанников ГБДОУ №159  
 по физкультурно-оздоровительной работе в течении дня.**

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин.				Особенности организации
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
	1. Учебные занятия				
Физическая культура	15	20	25	30	3 раза в неделю. В тёплое время года занятия проводятся на улице.
	2. Физкультурно-оздоровительные занятия				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	Ежедневно в группах. В теплое время года на улице.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5- 2	3-5	5-7	5-7	Ежедневно. В младшей группе проводится общая разминка утром и вечером.
Физкульт-минутка	1,5-2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно, во время прогулки
Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия	3-5	8-10	10-12	10-12	Дыхательная гимнастика- со средней группы, массаж и самомассаж
Оздоровительный бег	-	-	3-7	8-10	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
	3. Активный отдых				
Целевые прогулки	10-15	15-20	25-30	25-30	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы- 1 раз в неделю.
Физкультурно-спортивные праздники	-	20-30	30-40	30-40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья	-	-	-	-	Дни здоровья- 1 раз в квартал. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность	-	-	-	-	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья