

**Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 62» на холодный период**

№	Формы организации	1 группа - 2 группа раннего возраста (1,6-3года)	Младшая группа (3-4года)	Средняя – старшая группа (разновозрастная 4-6 лет)	Старшая – подготовительная группа (разновозрастная 5-7 лет)
<b>1.</b>	<b>1.Организованная образовательная деятельность:</b>				
<b>1.1</b>	<b>По физической культуре</b>				
	<i>в помещении</i>	2 раза в неделю 9мин.	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин / 25мин	2 раза в неделю 20-25 мин / 30мин
	<i>на улице</i>	-	-	-	1 раз в неделю 25мин / 30мин
<b>2.</b>	<b>2.Физкультурно - оздоровительная деятельность в режимных моментах:</b>				
<b>2.1</b>	<i>Утренняя гимнастика</i>	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин
<b>2.2</b>	<i>Физкультурные минутки</i>	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий			
		3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
<b>2.3</b>	<i>Гимнастика после сна /упражнения после дневного сна</i>	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин
<b>2.4</b>	<i>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в группе</i>	Ежедневно 2-3 р/в 10 – 15 мин	Ежедневно 2-3 р/в 15– 20 мин	Ежедневно 2-3 р/в 20 – 25 мин	Ежедневно 2-3 р/в 25 –30 мин
<b>3.</b>	<b>3.Самостоятельная деятельность:</b>				
<b>3.1</b>	<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.			
<b>4.</b>	<b>4.Физкультурно–массовые мероприятия:</b>				
<b>4.1</b>	<i>Физкультурный досуг</i>	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин
<b>4.2</b>	<i>Физкультурно-спортивные праздники</i>	---	---	2 раза в год (летом и зимой) до 45 мин.	2 раза в год (летом и зимой) до 60 мин
<b>5</b>	<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи:</b>				
<b>5.1</b>	<i>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях</i>	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, «Дней здоровья», посещения открытых ООД			