Ежедневный режим двигательной активности в МОУ детский сад № 386 в ЛОП года

	B MOS Demckuu	<i>Cuo № 300 6 11011</i>	LUUU	
Форма работы	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
2. Утренняя гимнастика с	по расписанию ежедневно по 10	по расписанию ежедневно по 10	по расписанию ежедневно по 10	по расписанию ежедневно по 10
нагрузкой на все	минут на свежем	минут на свежем	минут на свежем	минут на свежем
группы мышц с	воздухе с	воздухе с	воздухе с	воздухе с
использованием мячей,	инструктором по физвоспитанию/	инструктором по физвоспитанию/	инструктором по физвоспитанию/	инструктором по физвоспитанию/
гимнастических	музыкальным	музыкальным	музыкальным	музыкальным
палок/ритмика 2. Подвижные игры и	руководителем Ежедневно	руководителем Ежедневно 5 - 7	руководителем Ежедневно 7 -10	руководителем Ежедневно в
физические	3 -5 мин.	мин.	мин.	группе
•			MIIII.	10 -12 мин.
упражнения на свежем воздухе				10 12 MMI.
3. Физкультурные	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
минутки	в течение дня 2-3 мин.	в течение дня 2-3 мин.	в течение дня 2-3 мин.	в течение дня 2-3 мин.
4 Орновоританичи	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
4 Оздоровительные мероприятия после	anta urrapyra	OMEO HITODAYO	OMO HIJODAYO	ANICO HIJARYA
сна:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
- гимнастика после	3 - 5 мин.	3 - 5 мин.	5 - 7 мин.	5-7 мин.
дневного сна				
- элементы самомассажа	1 - 2 мин.	1 - 2 мин.	1 - 3 мин.	1 - 3 мин.
симомиссижи	1 2 MIII.	1 2 Mini.	1 3 WHII.	1 3 Milli.
5. Релаксация	В течение дня	В течение дня	В течение дня	В течение дня
6. Свободная	ежедневно по	ежедневно по	ежедневно по	ежедневно по
двигательная активность детей	подгруппам (индивидуально)	подгруппам (индивидуально)	подгруппам (индивидульно)	подгруппам (индивидуально)
(прыжки, лазание,	под руководством	под руководством	под руководством	под руководством
подлезание, мяч,	воспитателя	воспитателя	воспитателя	воспитателя
скакалки, спрыгивание)	4 - 6 мин.	6 - 8 мин.	8 - 10 мин.	10 - 12 мин.
7. Подвижные игры	ежедневно во	ежедневно во	ежедневно во	ежедневно во
(сюжетные,	время прогулки	время прогулки	время прогулки	время прогулки
бессюжетные, игры- забавы)	не менее двух игр по 5 - 7 мин.	не менее двух игр по 7 - 8 мин.	не менее двух игр по 8 - 10 мин.	не менее двух игр по 10 - 12 мин.
9. Пальчиковая	Ежедневно в	Ежедневно в	Ежедневно в	Ежедневно в
гимнастика, дыхательная	группах по подгруппам	группах по подгруппам	группах по подгруппам	группах по подгруппам
гимнастика	но подгруппам 4 - 6 мин.	6 - 8 мин.	15 - 20 мин.	15 - 20 мин.
10. Физические упражнения в	ежедневно по выбору	ежедневно по выбору	ежедневно по выбору	ежедневно по выбору
сочетании с игровыми заданиями	воспитателя 3 - 5 мин.	воспитателя 6 - 8 мин.	воспитателя 8 - 10 мин.	воспитателя 12 - 15 мин.
11. Психогимнастика,	Ежедневно 3 - 5	Ежедневно 6 - 8	Ежедневно 8 - 10	Ежедневно 12 -
мимическая	мин.	мин.	мин.	15 мин.
гимнастика				
12. Прогулки	2 раза в день (2 - 3 час.)	2 раза в день (2 - 3,5 час.)	2 раза в день (3 - 4 час.)	2 раза в день (3 - 4 час.)
	(2 3 100.)	(2 3,3 140.)	(5 1 140.)	(5 1 140.)