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

Форма работы	II младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная группа
2. Утренняя гимнастика с нагрузкой на все группы мышц с использованием мячей, гимнастических палок/ритмика	по расписанию ежедневно по 10 минут на свежем воздухе с инструктором по физвоспитанию/ музыкальным руководителем	по расписанию ежедневно по 10 минут на свежем воздухе с инструктором по физвоспитанию/ музыкальным руководителем	по расписанию ежедневно по 10 минут на свежем воздухе с инструктором по физвоспитанию/ музыкальным руководителем	по расписанию ежедневно по 10 минут на свежем воздухе с инструктором по физвоспитанию/ музыкальным руководителем
2. Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно 3 -5 мин.	Ежедневно 5 - 7 мин.	Ежедневно 7 -10 мин.	Ежедневно в группе 10 -12 мин.
3. Физкультурные минутки	ежедневно в течение дня 2-3 мин.	ежедневно в течение дня 2-3 мин.	ежедневно в течение дня 2-3 мин.	ежедневно в течение дня 2-3 мин.
4 Оздоровительные мероприятия после сна: - гимнастика после дневного сна - элементы самомассажа	ежедневно 3 - 5 мин. 1 - 2 мин.	ежедневно 3 - 5 мин. 1 - 2 мин.	ежедневно 5 - 7 мин. 1 - 3 мин.	ежедневно 5-7 мин. 1 - 3 мин.
5. Релаксация	В течение дня	В течение дня	В течение дня	В течение дня
6. Свободная двигательная активность детей (прыжки, лазание, подлезание, мяч, скакалки, спрыгивание)	ежедневно по подгруппам (индивидуально) под руководством воспитателя 4 - 6 мин.	ежедневно по подгруппам (индивидуально) под руководством воспитателя 6 - 8 мин.	ежедневно по подгруппам (индивидульно) под руководством воспитателя 8 - 10 мин.	ежедневно по подгруппам (индивидуально) под руководством воспитателя 10 - 12 мин.
7. Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы)	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 5 - 7 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 7 - 8 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 8 - 10 мин.	ежедневно во время прогулки не менее двух игр по 10 - 12 мин.
9. Пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика	Ежедневно в группах по подгруппам 4 - 6 мин.	Ежедневно в группах по подгруппам 6 - 8 мин.	Ежедневно в группах по подгруппам 15 - 20 мин.	Ежедневно в группах по подгруппам 15 - 20 мин.
10. Физические упражнения в сочетании с игровыми заданиями	ежедневно по выбору воспитателя 3 - 5 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 6 - 8 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 8 - 10 мин.	ежедневно по выбору воспитателя 12 - 15 мин.
11. Психогимнастика, мимическая гимнастика	Ежедневно 3 - 5 мин.	Ежедневно 6 - 8 мин.	Ежедневно 8 - 10 мин.	Ежедневно 12 - 15 мин.
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.)