

**Распорядок двигательной активности МБДОУ детского сада № 18  
«Росинка»**

Формы двигательной деятельности	Группа раннего возраста	Вторая младшая	Средняя группа	комп. направл. старшая ОНР	Комп. направл. подгот ОНР	Разновоз (сатарш./подгот.)
Утренняя гимнастика	5 мин	5 мин	6 мин	10 мин	12 мин	10 мин
Физическая культура -в помещении	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
-на воздухе	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	25 мин
Физкультминутка во время ОД	1-2 мин	1-2 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательная разминка (в перерывах между ОД)	до 10 мин	до 10 мин	до 10 мин	до 10 мин	до 10 мин	до 10 мин
Подвижные и спортивные игры на прогулке	5 -10 мин	5- 10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные упражнения Спортивные игры	5 -10 мин	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Физические упражнения на прогулке с воспитателем (индивидуальная работа, работа по подгруппам)	5 мин	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Двигательная деятельность в группе - подвижные игры -упражнения в основных видах движения	5-10 мин до 10 мин	5-10 ми до10 мин	10-15 мин до15 мин	15-20 мин до15 мин	15-20 мин до20 мин	15-20 ми до 20 мин
Гимнастика после дневного сна	5-7 мин	7-10 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин
Физкультурные досуги (1-2 раза в месяц)	10-20 мин	10-20 мин	20-30 мин	30-50 мин	30-50 мин	30-50 мин
Физкультурные праздники (2 раза в год)				60-90 мин	60-90 мин	60-90 мин
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Длительность с учетом ДА					
Логоритмическая гимнастика( индивидуальная и по подгруппам проводит учитель-логопед				3-5 мин	3-5 мин	
Физкультурные конкурсы				Участвуют дети с высоким уровнем физического развития		

СанПин 2.4.1. 3049-13 (постановление Главного государственного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26)

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

