

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 07.08.2015 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 07.08.2015 г. № 59-д
заведующий МДОУ д/с общеразвивающего вида № 37
Ж.Л. Вольникова



Модель организации двигательного режима

Мероприятия Возраст детей	2-3 года	В нед.	3-4 года	В нед.	4-5 лет	В нед.	5-6 лет	В нед.	6-7 лет	В нед.
Утренняя гимнастика	-		6 мин	30мин	7 мин	35 мин	8 мин	40 мин	10 мин	50 мин
Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 10 мин	20 мин	3 раза в неделю по 15 мин	45 мин	3 раза в неделю по 20 мин	60 мин	3 раза в неделю по 20 мин	60 мин	3 раза в неделю по 30 мин	90 мин
Физкультминутки	3 мин	15 мин	3 мин	15 мин	4 мин	20 мин	5 мин	40 мин	6 мин	60 мин
Подвижные игры	10 мин	50 мин	15 мин	75 мин	20 мин	100 мин	25 мин	125 мин	30 мин	150 мин
Физические упражнения	10мин	50 мин	12 мин	60 мин	15 мин	75 мин	20 мин	100 мин	25 мин	125 мин
Спортивные игры	-	-	-	-	12 мин	60 мин	15 мин	75 мин	20 мин	100 мин
Гимнастика после сна	5 мин	25 мин	7 мин	35 мин	7 мин	35 мин	10 мин	50 мин	10 мин	50 мин
День здоровья	-	-	1 раз в 3 месяца	-	1 раз в 3 месяца	-	1 раз в 3 месяца	-	1 раз в 3 месяца	-
Физкультурные досуги	-	-	15-20 мин. 1 раз в месяц	-	15-20 мин. 1 раз в месяц	-	25-30 мин. 1 раз в месяц	-	35-40 мин. 1 раз в месяц	-
	2-3 года	В	3-4 года	В нед.	4-5 лет	В нед.	5-6 лет	В нед.	6-7 лет	В нед.

		нед.								
Физкультурные праздники	-	-	-	-	40-45 мин. 2 раза в год	-	До часа 2 раза в год	-	До часа 2 раза в год	-
Туристические походы	-	-	-	-	-	-	2-3 раза в месяц 25 мин.	-	2-3 раза в месяц 40 мин.	-
Самостоятельная двигательная активность	30 мин	150 мин	40 мин	200 мин	50 мин	250 мин	60 мин	300 мин	70 мин	350 мин
Индивидуальная работа	7 мин	35 мин	10 мин	50 мин	10 мин	50 мин	15 мин	75 мин	15 мин	75 мин
Итого		325 мин		510 мин		685 мин		865 мин		1050 мин