

Рассмотрено и принято  
На педагогическом совете  
МБОУ «Поручиковская ООШ»  
Протокол № 1 от 26 августа 2019г.



**Режим двигательной активности (на холодный период года) в МБОУ «Поручиковская ООШ» на 2019-2020 учебный год в группах по дошкольному образованию**

Вид деятельности	Продолжительность младшая группа	Продолжительность средняя группа	Продолжительность старшая группа	Продолжительность подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно в перерыв между занятиями НОД -10 мин.	Ежедневно в перерыв между занятиями НОД -10 мин.	Ежедневно в перерыв между занятиями НОД -10 мин.	Ежедневно в перерыв между занятиями НОД -10 мин.
Физкультминутки	Ежедневно во время НОД занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время НОД занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время НОД занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время НОД занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-22 мин.	Ежедневно 25-30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 10 мин. 1 младшая, 3 раза в неделю по 15 мин. 2 млад.	3 раза в неделю по 20 мин.	3 раза в неделю по 22 мин.	3 раза в неделю по 30 мин.
Спортивная прогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин	3 раза в неделю по 15-20 мин	3 раза в неделю по 15-20 мин.	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин	1 раз в квартал, 20-25 мин	1 раз в месяц, 30 мин	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	-	2 раза в год, 20-25 мин.	2 раза в год, 30 мин.	2 раза в год, 35-40 мин.
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей