

Приложение №20 к ООП ДО
Организация двигательных режимов в ДОО
Двигательный режим детей раннего возраста (1-3 года)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	25
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	10			10		20
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)			10		10	20
Физминутки	3	3	3	3	3	15
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)		10				10
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	1ч. 40 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	25/50
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 15 минут 2 раза в месяц					30 (6 мин. в нед.)
Итого в неделю:	59 мин./ 1ч. 04 мин.	59 мин/ 1 ч. 04 мин.	59 мин./1 ч. 04 мин.	59 мин./ 1 ч. 04 мин.	59 мин./ 1 ч. 04 мин.	4 ч. 55 мин./ 5 ч. 20 мин.

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	15		15			30
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)		15		15		30
Физминутки	5	5	5	5	5	25
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)					15	15
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч. 15 мин.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 20 минут 2 раза в месяц (7 мин.в нед.)					40 (5 мин. в нед.)
Итого в неделю:	1ч. 23 мин./ 1ч.28 мин.	1 ч. 23 мин./ 1ч. 28 мин.	1ч. 23 мин./ 1 ч. 28 мин.	1 ч. 23 мин./ 1 ч. 28 мин.	1 ч. 23 мин./ 1 ч. 28 мин.	6 ч. 55 мин./ 7 ч. 20 мин.

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
-------------------------------------	--------------------	----------------	--------------	----------------	----------------	--------------

	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	20			20		40
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)		20			20	40
Физминутки	5	5	5	5	5	25
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)			20			20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 мин.
Гимнастика после сна, корректирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч. 15 мин.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 20 минут 2 раза в месяц					40 (5 мин. в нед.)
Итого в неделю:	1ч. 28 мин./ 1ч. 33 мин.	1 ч. 28 мин./ 1 ч. 33 мин.	1ч. 28 мин./ 1 ч. 33 мин.	1 ч. 28 мин./ 1 ч. 33 мин.	1 ч. 28 мин./ 1 ч. 33 мин.	7 ч. 20 мин./ 7 ч. 45 мин.

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					

Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	25			25		50
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)		25			25	50
Физкультминутки, динамические паузы	10	10	10	10	10	50
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)			25			25
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч.15 мин.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 мин.
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 минут 2 раза в месяц					50 (10 мин. в нед.)
Итого в неделю:	1ч. 50 мин./ 1ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	9 ч. 10 мин./ 9 ч. 35 мин.

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50

Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	25			25		50
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)		25			25	50
Физкультминутки, динамические паузы	10	10	10	10	10	50
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)			25			25
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч.15 мин.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 мин.
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 минут 2 раза в месяц					50 (10 мин. в нед.)
Итого в неделю:	1ч. 50 мин./ 1ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	1 ч. 50 мин./ 1 ч. 55 мин.	9 ч. 10 мин./ 9 ч. 35 мин.

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
Непосредственно образовательная деятельность	30			30		1 ч.

в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)						
Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка»)		30			30	1 ч.
Физкультминутки, динамические паузы	15	15	15	15	15	1ч. 15 мин
Непосредственно образовательная деятельность в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)			30			30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 мин.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч.15 мин.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 мин.
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 минут 2 раза в месяц					60 (12 мин. в нед.)
Итого в неделю:	2ч. 02 мин./ 2ч. 07 мин.	2 ч. 02 мин./ 2 ч. 07 мин.	2ч. 02 мин./ 2 ч. 07 мин.	2ч. 02 мин./ 2 ч. 07 мин.	2 ч. 02 мин./ 2 ч. 07 мин.	10 ч. 10 мин./ 10 ч. 35 мин.