

Организация двигательного режима детей на неделю 2023-2024

№	Формы работы	Младший возраст		Средний возраст		Старший возраст	
		Время проведения	Продолжительность	Время проведения	Продолжительность	Время проведения	Продолжительность
1	Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин.	ежедневно	6-8 мин	ежедневно	8-12 мин.
2	Физкультминутка	ежедневно	3-4 мин.	ежедневно	3-4 мин.	ежедневно	3-4 мин.
3	НОД	3 раза в неделю	15 мин.	3 раза в неделю	20 мин.	3 раза в неделю	30 мин.
4	Подвижные игры и физические упражнения	ежедневно	15-20 мин.	ежедневно	20-25 мин.	ежедневно	25-30 мин.
5	Гимнастика после сна	2-3 раза в неделю	10 мин.	2-3 раза в неделю	10 мин.	2-3 раза в неделю	15 мин.
6	Двигательная разминка					ежедневно	5-10 мин.
7	Совместная деятельность педагога и детей (индивидуальная работа по развитию движений)	Ежедневно во время вечерней прогулки	15-20 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки	20-25 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки	25-30 мин.
8	Спортивный досуг, развлечения, праздник	1 раз в месяц	15 мин.	1 раз в месяц	20-25 мин.	1 раз в месяц	25-40 мин.
9	Неделя здоровья	1 раз в квартал	25-30 мин.	1 раз в квартал	30-40 мин.	1 раз в квартал	40-50 мин.
10	Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно	15-20 мин.	ежедневно	в свободной деятельн.	ежедневно	по желанию детей
	Всего:	7 часов		7,5 часов		8 часов	