

Режим двигательной активности в подготовительной к школе группе
(цифры обозначают время в минутах)

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
ООД - Физическое развитие	по расписанию - 2 раза в неделю (по 30 минут)				
ООД - Обучение плаванию	по расписанию - 2 раза в неделю (по 30 минут)				
ООД - Художественно-эстетическое развитие (музыка)	по расписанию - 2 раза в неделю (по 30 минут)				
Физкультминутка	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Двигательная разминка во время динамической паузы	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
Физические упражнения после сна	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Подвижные игры (не менее двух в день)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Физические упражнения и подвижные игры на прогулке	30	30	30	30	30
Спортивные упражнения	10-15				10-15
Спортивные игры			10-15		
Игры- аттракционы		12-15		12-15	
Игры с подгруппами детей	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Индивидуальная работа по физическому развитию	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (35 минут)				
Физкультурный праздник	2 раза в год (по 60 минут)				
Самостоятельная двигательная деятельность	50	50	50	50	50

Режим двигательной активности в компенсирующей подготовительной к школе группе

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
ООД - Физическое развитие	по расписанию - 2 раза в неделю (по 30 минут)				
ООД - Обучение плаванию	по расписанию - 2 раза в неделю (по 30 минут)				
ООД - Художественно-эстетическое развитие (музыка - 2, логоритмика - 1)	по расписанию - 3 раза в неделю (по 30 минут)				
Физкультминутка	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Двигательная разминка во время динамической паузы	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
Физические упражнения после сна	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Подвижные игры (не менее двух в день)	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20
Физические упражнения и подвижные игры на прогулке	30	30	30	30	30
Спортивные упражнения	10-15				10-15
Спортивные игры			10-15		
Игры- аттракционы		12-15		12-15	
Игры с подгруппами детей	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Индивидуальная работа по физическому развитию	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15

(цифры обозначают время в минутах)

Физкультурный досуг	1 раз в месяц (35 минут)				
Физкультурный праздник	2 раза в год (по 60 минут)				
Самостоятельная двигательная деятельность	50	50	50	50	50

