**Двигательный режим детей в МАДОУ « Детский сад №1 комбинированного вида»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| 1. **Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность** | Ежедневно  20 — 30 мин | Ежедневно  30 — 40 мин | Ежедневно  30 — 40 мин | Ежедневно  30 — 40 мин | Ежедневно  30 — 40 мин |
| 1. **Утренняя гимнастика** | Ежедневно  4 -5 мин  из 3-4 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  5-6 мин  из 5-6 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  6-8 мин  из 6-7 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  8-10 мин. мин  из 6-8 общеразвивающих упражнений | Ежедневно  10-12 мин  из 8-10 общеразвивающих упражнений |
| 1. **Физкультурные занятия в зале** | 2 раза в неделю по 10 мин.  по подгруппам | 2 раза в неделю по 15 мин. | 2 раза в неделю по 20 мин | 2 раза в неделю по 25 мин. | 2 раза в неделю по 30 мин. |
| 1. **Физкультурное занятие на прогулке** | — | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| 1. **Физкультминутки во время занятий** | 1-2 мин | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. | 1-3 мин. |
| 1. **Музыкальные занятия** | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| 1. **Прогулка** | 2 раз в день  не менее 4 ч. | 2 раз в день  не менее 4 ч. | 2 раз в день  не менее 4 ч. | 2 раз в день  не менее 4 ч. | 2 раз в день  не менее 4 ч. |
| 1. **Прогулка за пределы участка** | — | — | — | 25-30 мин,  до 1,5 – 2 км | 40-45 мин.  до 2 км |
| 1. **Корригирующая гимнастика после сна** | 5-7 мин | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин |
| 1. **Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером** | 5— 10 мин ежедневно, индивидуально | 20—30 мин  ежедневно, индивидуально | 20—30 мин  ежедневно, индивидуально | 30 - 40 мин  ежедневно, индивидуально | 30 — 40 мин  ежедневно, индивидуально |
| 1. **Физкультурный досуг** | — | 1 раз в неделю 20 мин. | 1 раз в неделю  20 мин | 1 раз в неделю  30-40 мин | 1 раз в неделю 40 мин. |
| 1. **Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)** | — | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам) | | | | |
| 1. **Спортивный праздник** | — | — | 2 раза в год до 45 мин. | 2 раза в год  до 1 часа | 2 раза в год  до 1 часа |