

Режим двигательной активности воспитанников

(источник: [Журнал "Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ", №0 2010](#) Дата публикации: 13.12.2010)

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет	
1. Учебные занятия					
Физическая культура	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
Музыкальное занятие	15	20	25	30	2 раза в неделю. В теплое время года занятия проводятся на улице
2. Физкультурно-оздоровительные занятия					
Утренняя гимнастика	5–7	6–8	8–10	10	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5–2	3–5	5–7	5–7	Ежедневно. В 1-й и 2-й младших группах проводится общая разминка утром и вечером
Физкультминутка	1,5–2	3	3	3	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, состояния здоровья детей
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	7–10	10–15	10–15	10–15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем
Подвижные игры и физические упражнения в группе	7–10	7–10	10–15	10–15	Ежедневно утром и вечером по 1–2 подвижной игре
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	5–8	5–8	8–10	8–10	Ежедневно, во время вечерней прогулки
Упражнения на кроватях после дневного сна,	3–5	8–10	10–12	10–12	Дыхательная гимнастика – со средней группы, массаж и

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет	
дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия					самомассаж – с 1-й младшей группы
Оздоровительный бег	–	–	3–7	8–10	1 раз в неделю, группами по 5–7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых					
Целевые прогулки	10–15	15–20	25–30	25–30	Младшие, средние группы – 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы – 1 раз в неделю
Физкультурно-спортивные праздники	–	20	30–40	30–40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале
Дни здоровья, каникулы	–	–	–	–	Дни здоровья – 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (январь, июнь – август). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т. д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья
Самостоятельная двигательная деятельность	–	–	–	–	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их

Вид занятий и форма двигательной активности	Продолжительность, мин				Особенности организации
	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет	
					здоровья
4. Коррекционные занятия					
Коррекционные занятия и упражнения с часто болеющими детьми и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии	10–15	15–20	20–25	25–30	По плану специалиста и во все режимные моменты