



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 173

А.Г. Золоева

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин)
Подготовительная группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
Занятия физической культурой	30 мин. 3 раза в неделю на прогулке; вводная ч. 3-4; основная часть 24-27; заключительная часть 3-4 в летний период 3 раза в неделю на прогулке				
Музыкальные занятия	30 мин., 2 раза в неделю				
Подвижные игры (не менее 2х в день разной подвижности)	10-15 мин., ежедневно (утром и вечером)				
Оздоровительный бег	3-7 мин, 2-3 раза в неделю, по 5-7 детей				
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию двигательных навыков	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Целевые прогулки по территории ДОУ	15 -20, 1 раз в неделю				
Игры с движениями и словами	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Физминутки	3-5 мин., ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия				
Физические упражнения после сна	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Динамическая пауза	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
День здоровья, неделя здоровья	1 раз в месяц				
Спортивные игры	10-15 ми., ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Физкультурный праздник	60 мин., 1 раз				
Физкультурный досуг	40 мин, 1 раз в месяц				
Оздоровительные упражнения: пальчиковые зрительные, дыхательные, артикуляционные, логоритмика	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей детей				
Здоровьесберегающие технологии	2-3 раза в неделю, зависит от группы технологий				
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно, в течение дня				



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 173
А.Г. Золоева

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин)
Старшая группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Оздоровительный бег	3-5 мин, 2-3 раза в неделю, по 5-7 детей				
Занятия физической культурой	25мин. 3 раза в неделю на прогулке вводная часть 3-4; основная часть 15-22; заключительная часть 3-4 в летний период 3 раза в неделю на прогулке				
Музыкальные занятия	25-30., 2 раза в неделю				
Физминутки	3-5мин., ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия				
Динамические паузы	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Подвижные игры (не менее 2х в день разной подвижности)	10-15мин., ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию двигательных навыков	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12
Целевая прогулка по территории ДОУ	15-20 мин, 1 раз в неделю				
Гимнастика после сна	7-9	7-9 7-9		7-9	7-9
Спортивные игры	10-15мин., ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Неделя здоровья, день здоровья	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	30-45 мин, 1 раз в месяц				
Физкультурный праздник	60-90 мин, 1 раз				
Оздоровительные упражнения: пальчиковые, дыхательные, зрительные, артикуляционные, логоритмика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей детей				
Здоровьесберегающие технологии	2-3 раза в неделю, зависит от группы технологий				
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно, в течение дня				

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая МБДОУ № 173
 А.Г. Золоева



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин)
Средняя группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Оздоровительный бег	2-3 мин, 2 раза в неделю, по 5-7 детей				
Занятия физической культурой	20 мин. 3 раза в неделю на прогулке вводная ч. 2-3; основн. ч. 16-17; заключ. ч. 2-3 в летний период 3 раза в неделю на прогулке				
Музыкальные занятия	20 мин., 2 раза в неделю				
Физминутки	2-3 мин. в зависимости от вида и содержания занятия				
Динамические паузы	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Подвижные игры (2-3 разной подвижности)	8-10 ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Игры с подгруппой детей	6-8 2 раза в неделю				
Индивидуальная работа по развитию двигательных навыков	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Спортивные упражнения	5-7 ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Целевая прогулка по территории ДОУ	10-15 мин, по плану воспитателя				
Гимнастика после сна	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Оздоровительные упражнения: пальчиковые, зрительные, дыхательные, логоритмика	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
День здоровья	5-10 мин, 1 раз в месяц в течение дня				
Здоровьесберегающие технологии	2-3 раза в неделю, зависит от группы технологий				
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей детей				
Физкультурный досуг	20 мин, 1 раз в месяц				
Физкультурный праздник	45 мин, 1 раз				
Игры-аттракционы	5-7 мин. 2 раза в неделю				
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно, в течение дня				



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №173
А.Г. Золоева

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин)
Разновозрастная группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика (учитывая возраст)	6-10	6-10	6-10	6-10	6-10
Занятия физической культурой	3 раза в неделю на прогулке 25-30мин. вводная ч. 2-3; основная часть 16-17; заключительная часть. 2-3				
Музыкальные занятия	25-30 мин. 2 раза в неделю				
Физминутки	3-5 в зависимости от вида и содержания занятия				
Динамические паузы	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Подвижные игры	12-15 ежедневно 2 раза (утром и вечером)				
Оздоровительный бег	старший возраст 3-7, средний возраст 2-3; 2 раза в неделю по 5-7 детей				
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию двигательных навыков	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Целевые прогулки по территории ДОУ	15-20, 1 раз в неделю				
Игры с движениями и словами	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Физические упражнения после сна	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
Оздоровительные упражнения: пальчиковые зрительные, дыхательные, артикуляционные	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Спортивные игры: старший возраст	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Спортивные упражнения: средний возраст	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Комплекс закаливающих процедур	ежедневно в течение дня				
Здоровьесберегающие технологии	2-3 раза в неделю, зависит от группы технологий				
Неделя здоровья, день здоровья	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	20- средний возраст, 30-40 старший возраст, 1 раз в месяц				
Физкультурный праздник	45-средний возраст, 60-старший возраст, 1 раз				
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей детей				



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 173
А.Г. Золоева

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин).
II младшая группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
Занятия физической культурой	15 мин., 3 раза в неделю на прогулке вводная ч. 1-2; основ.ч. 11-13; заключ. ч. 1-2 в летний период 3 раза в неделю на прогулке				
Музыкальные занятия	15 мин, 2 раза в неделю				
Физминутки	3-5 в зависимости от вида и содержания занятия				
Динамические паузы	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
Подвижные игры (не менее 2х в день разной подвижности)	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Спортивные упражнения: с мячом, обручем, веревкой	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Целевая прогулка по территории ДОУ	15 мин, 1 раз в неделю				
Игры с подгруппой детей	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Индивидуальная работа по развитию двигательных навыков	5	5	5	5	5
Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
Оздоровительные упражнения: пальчиковые, зрительные, дыхательные	5	5	5	5	5
Игры-забавы	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
День здоровья	1 раз в месяц				
Физкультурный досуг	20 мин, 1 раз в месяц				
Закаливающие процедуры	ежедневно в течение дня				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей детей				



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 173
А.Г. Золоева

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ЛЕТОМ (в мин)
I младшая группа

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика (традиционная, игровая, сюжетная)	4-5 мин	4-5 мин	4-5 мин	4-5 мин	4-5 мин
Занятия физической культурой	10 мин., 3 раза в неделю на прогулке вводная ч.1- 2, основная часть 5-7, заключительная часть 1-2 в летний период 3 раза в неделю на прогулке				
Музыкальные занятия	10- 15мин. 2 раза в неделю				
Подвижные игры (не менее 2х в день разной подвижности)	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Спортивные упражнения: с мячом, обручем, веревкой	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Игры с подгруппой детей	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Индивидуальная работа по развитию двигательных навыков	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Физкультурные упражнения после сна	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Физминутки (релаксация)	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Динамическая пауза	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Игры-забавы	2-3 мин. 2 раза в неделю				
Физкультурный досуг	15 мин, 1 раз в месяц				
День здоровья	1 раз в месяц, в течении дня				
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно в течение дня				
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно зависит от индивидуальных данных и потребностей ребенка				
Оздоровительные упражнения: пальчиковые, дыхательные, зрительные	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3