

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. зав. Филиала №2 «Яблонька» МБДОУ №105 г. Пензы
Г.А. Дроздова



**Примерный ежедневный режим
двигательной активности детей
в организованных формах
оздоровительно-воспитательной деятельности
1 младшая группа
Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

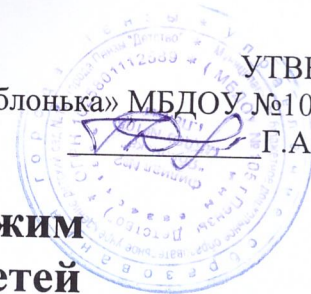
1 половина дня	Время (мин)
1. Утренняя гимнастика	4
2. Подвижные игры, спортивные игры и физические упражнения на открытом воздухе (прогулке)	10
3. НОД по физической культуре	10
4. Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	5
2 половина дня	
1. Гимнастика после сна	5
2. Подвижные игры на вечерней прогулке.	10
3. Физкультурный досуг и спортивные развлечения (1 раз в месяц)	10
Итого за день, включая самостоятельную двигательную активность	2 часа
Итого за неделю:	10 часов



**Примерный ежедневный режим
двигательной активности детей
в организованных формах
оздоровительно- воспитательной деятельности
группа младшего дошк. воз-ста (разновозрастная)
(3-4 года)
Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

Весенне-летний период		Осенне-зимний период	
первая половина дня	Время (мин)	первая половина дня	Время (мин)
Утренняя гимнастика (на воздухе)	5-6	Утренняя гимнастика в помещении	5-6
Подвижные игры на воздухе	10	Малоподвижные игры в помещении	10
Двигательная разминка (во время перерыва между НОД)	5	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	5
Физкультминутка	2	Физкультминутка	2
НОД по физической культуре	15	НОД по физической культуре	15
Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке.	10	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	10
Подвижные игры на прогулке	10	Подвижные игры на прогулке	10
вторая половина дня		вторая половина дня	
Гимнастика после дневного сна	5-6	Гимнастика после дневного сна	5-6
Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 30 минут)	15	Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	10
ИТОГО за день:	1 час 24 мин	ИТОГО за день:	1 час 12 мин
ИТОГО за неделю	6 час 25 мин	ИТОГО за неделю	6 час

П р и м е ч а н и е Двигательная активность детей в течение дня должна доходить до 3,5-4 час., включая самостоятельную деятельность.



**Примерный ежедневный режим
двигательной активности детей
в организованных формах
оздоровительно-воспитательной деятельности
группа младшего дошк. воз-ста (разновозрастная)
(4-5 года)
Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

Весенне-летний период		Осенне-зимний период	
Первая половина дня	Время (мин)	Первая половина дня	Время (мин)
Утренняя гимнастика (на воздухе)	6-8	Утренняя гимнастика	6-8
Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8
Физкультминутка	3	Физкультминутка	3
НОД по физической культуре	20	НОД по физической культуре	20
Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	12
Подвижные игры на прогулке	15	Подвижные игры на прогулке	15
Вторая половина дня		Вторая половина дня	
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	10	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	7
Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	15	Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	10
ИТОГО за день	1 час 36мин	ИТОГО за день	1 час 22мин
ИТОГО за неделю	8час	ИТОГО за неделю	6 час 50мин

Примечание: Двигательная активность детей в течение дня должна достигать 3,5-4 час., включая самостоятельную деятельность.

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. зав. Филиала №2 «Яблонька» МБДОУ №105 г. Пензы
Г.А. Дроздова

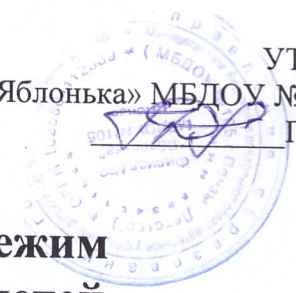
**Примерный ежедневный режим
двигательной активности детей
в организованных формах
оздоровительно-воспитательной деятельности
группа старшего дошк. воз-ста № 1 (разновозрастная)
(4-5 года)
Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

Весенне-летний период		Осенне-зимний период	
Первая половина дня	Время (мин)	Первая половина дня	Время (мин)
Утренняя гимнастика на воздухе	10	Утренняя гимнастика в	10
Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8
Физкультминутка	3	Физкультминутка	3
НОД по физической культуре	25	НОД по физической культуре	25
Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15	Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15
Подвижные игры на прогулке	15	Подвижные игры на прогулке	12
Вторая половина дня		Вторая половина дня	
Гимнастика после дневного сна	10	Гимнастика после дневного сна	8
Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	15	Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	10
ИТОГО за день	1 час 40 мин	ИТОГО за день	1 час 30 мин
ИТОГО за неделю	8 час 15 мин	ИТОГО за неделю	7 час 30 мин



**Примерный ежедневный режим
 двигательной активности детей
 в организованных формах
 оздоровительно-воспитательной деятельности
 группа старшего дошк. воз-ста № 1 (разновозрастная)
 (5-6 года)
 Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

Весенне-летний период		Осенне-зимний период	
Первая половина дня	Время (мин)	Первая половина дня	Время (мин)
Утренняя гимнастика на воздухе	10	Утренняя гимнастика в	10
Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8
Физкультминутка	3	Физкультминутка	3
НОД по физической культуре	25	НОД по физической культуре	25
Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15	Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15
Подвижные игры на прогулке	15	Подвижные игры на прогулке	12
Вторая половина дня		Вторая половина дня	
Гимнастика после дневного сна	10	Гимнастика после дневного сна	8
Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	15	Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	10
ИТОГО за день	1 час 40 мин	ИТОГО за день	1 час 30 мин
ИТОГО за неделю	8 час 15 мин	ИТОГО за неделю	7 час 30 мин



**Примерный ежедневный режим
 двигательной активности детей
 в организованных формах
 оздоровительно-воспитательной деятельности
 группа старшего дошк. воз-ста № 2 (разновозрастная)
 (6-7 года)
 Филиал № 2 «Яблонька» МБДОУ № 105 г. Пензы**

Весенне-летний период		Осенне-зимний период	
Первая половина дня	Время (мин)	Первая половина дня	Время (мин)
Утренняя гимнастика на воздухе	12	Утренняя гимнастика в помещении	10-12
НОД по физической культуре	30	НОД по физической культуре	30
Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8	Двигательная разминка (во время перерыва между занятиями)	8
Физкультминутка	5	Физкультминутка	5
Индивидуальная работа по физическому воспитанию на прогулке	15	Индивидуальная работа по физическому воспитанию	15
Подвижные игры на прогулке	20	Подвижные игры на прогулке	15
Вторая половина дня		Вторая половина дня	
Гимнастика после дневного сна	10	Гимнастика после дневного сна	8
Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	20	Подвижные игры в помещении или физкультурный досуг (1 раз в месяц по 30 минут)	15
ИТОГО за день	2 час	ИТОГО за день	1 час 46 мин
ИТОГО за неделю	10 час	ИТОГО за неделю	8 час 50 мин