

**Организация двигательного режима в МАДОУ «Детский сад «Полянка»  
п.Мирный Томского района на летний период 2023-2024 г**

<b>Формы организации</b>	<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>1 младшая группа</b>
<b>Физкультурные занятия</b>	15 мин 3 раза в неделю	20 мин 3 раза в неделю	25 мин 3 раза в неделю	30 мин 3 раза в неделю	10 мин 3 раза в неделю
<b>Утренняя гимнастика</b>	5-7 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	4-5 мин
<b>Динамический час</b>	10-25 мин				10 мин
<b>Физминутки</b>	1-2 мин	2 мин	3-4 мин	4 мин	1 мин
<b>Психогимнастика</b>	4-5 мин	5-6 мин	6-10 мин	6-10 мин	3-5 мин
<b>игры малой подвижности перед образовательной деятельностью</b>	10 мин	10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5 мин
<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	5 мин	5-7 мин	7-10 мин	7 – 10 мин	4-5 мин
<b>Подвижные игры</b>	20-30 мин	20-30 мин	30-40 мин	30-40 мин	10-15 мин
<b>Индивидуальная работа по физвоспитанию</b>	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	3-5 мин
<b>Спортивные игры, спортивные упражнения</b>	Целенаправленное обучение 1-2 раза в неделю по 10-20 мин				10 мин
<b>Спортивные развлечения</b>	1 раз в месяц по 10-30 мин				1 раз в месяц по 10 мин
<b>Спортивные праздники</b>	1 раз в квартал по 30-50 мин				1 раз в квартал по 15 мин
<b>День здоровья</b>	1 раз в квартал				
<b>Неделя здоровья</b>	1 раз в полугодие				
<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно (соблюдая индивидуально-психологические и возрастные особенности детей)				
	1,5 часа	1,5 часа	1,5-2 часа	1,5	1 час