

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 539  
 МАДОУ детский сад комбинированного вида № 539  
 г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 206, тел./факс 297-09-90

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАДОУ детского сада  
 комбинированного вида № 539  
 № 54-0 от «08» 08 2019  
 Заведующий МАДОУ детского сада  
 комбинированного вида № 539

Н.Т. Ляпкина

Двигательный режим на 2019-2020 уч. год

| № | Формы работы                                       | 2 младшая группа                        | Средняя группа                          | Старшая группа                           | Подготовительная группа                   |
|---|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1 | Подвижные игры во время утреннего приема детей     | Ежедневно 3-5 мин.                      | Ежедневно 5-7 мин.                      | Ежедневно 7-10 мин.                      | Ежедневно 10-12 мин.                      |
| 2 | Утренняя гимнастика                                | Ежедневно 4-5 мин.                      | Ежедневно 5-7 мин.                      | Ежедневно 7-10 мин.                      | Ежедневно 10-12 мин.                      |
| 3 | Физкультминутки                                    | Ежедневно                               | Ежедневно                               | Ежедневно                                | Ежедневно                                 |
| 4 | Музыкальные занятия 2 раза в неделю                | 10-15 мин                               | 15-20 мин.                              | 20-25 мин.                               | 25-30 мин.                                |
| 5 | Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на воздухе)     | 3 раза в неделю 10-15 мин               | 3 раза в неделю 15-20 мин.              | 3 раза в неделю 20-25 мин.               | 3 раза в неделю 25-30 мин.                |
| 6 | Дозированный бег                                   | Ежедневно по 80-100 м                   | Ежедневно по 150-200 м                  | Ежедневно по 200-250 м                   | Ежедневно по 250-300 м                    |
| 7 | Подвижные игры: сюжетные -бессюжетные -игры-забавы | Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин. |

|    |                                                                                                       |                                                                                                             |                                                        |                                                            |                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|    | -соревнования<br>-эстафеты, аттракционы                                                               |                                                                                                             |                                                        |                                                            |                                                          |
| 8  | Игровые упражнения:<br>-ловкие прыгуны<br>-ползание,<br>-пролезание, перелезание                      | Ежедневно по<br>подгруппам<br>4-6 мин.                                                                      | Ежедневно по<br>подгруппам<br>6-8 мин.                 | Ежедневно по<br>подгруппам<br>6-8 мин.                     | Ежедневно по подгруппам<br>8-10 мин.                     |
| 9  | Оздоровительные мероприятия:<br>-гимнастика пробуждения<br>-дыхательная гимнастика<br>-игровой массаж | Ежедневно<br>5 мин.                                                                                         | Ежедневно<br>6 мин.                                    | Ежедневно<br>7 мин.                                        | Ежедневно<br>8 мин.                                      |
| 10 | Физические упражнения и<br>игровые задания:<br>артикуляционная гимнастика,<br>пальчиковая гимнастика  | Ежедневно,<br>сочетая<br>упражнения по<br>выбору 3-5 мин.                                                   | Ежедневно,<br>сочетая упражнения<br>по выбору 6-8 мин. | Ежедневно,<br>сочетая упражнения<br>по выбору<br>8-10 мин. | Ежедневно,<br>сочетая упражнения по выбору<br>10-15 мин. |
| 12 | Физкультурный досуг                                                                                   | 1 раз в месяц по<br>10-15 мин.                                                                              | 1 раз в месяц по 15-<br>20 мин.                        | 1 раз в месяц по 25-<br>30 мин.                            | 1 раз в месяц по 30-35 мин.                              |
| 13 | Спортивный праздник                                                                                   | 2 раза в год по 15<br>– 20 мин.                                                                             | 2 раза в год по 20-25<br>мин.                          | 2 раза в год по 30-<br>35 мин.                             | 2 раза в год по 35-40 мин.                               |
| 14 | День здоровья                                                                                         | 1 раз в год                                                                                                 | 1 раз в год                                            | 1 раз в год                                                | 1 раз в год                                              |
| 15 | Неделя здоровья                                                                                       | 1 раз в год                                                                                                 | 1 раз в год                                            | 1 раз в год                                                | 1 раз в год                                              |
| 16 | Индивидуальная работа по физ.<br>воспитанию                                                           | 3-5 мин.                                                                                                    | 5-8 мин.                                               | 6-9 мин                                                    | До 10 мин                                                |
| 17 | Самостоятельная двигательная<br>деятельность детей в течение дня                                      | Ежедневно, в помещении и открытым воздухе<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |                                                        |                                                            |                                                          |