

Модель двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-12 минут	12-10 минут
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 минуты	3-5 минуты	3-5 минут	3-5 минут
Физминутка во время занятия	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты	2-3 минуты
Динамическая пауза между занятиями	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Подвижная игра на прогулке	6-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут
Индивид, работа по развитию движений на прогулке	8-10 минут	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут
Динамический час на прогулке	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
Физкультурные занятия	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
Музыкальные занятия	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
Гимнастика после дневного сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Спортивные развлечения	20 минут 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 минут 2 раза/год	40 минут 2 раза/год	60-90 минут 2 раза/год	60-90 минут 2 раза/год
День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно