Приложение №1

 к плану по оздоровлению

 и физическому развитию детей

 МБДОУ № 131

**Организация двигательного режима в**

 **МБДОУ «Детский сад № 131» на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма организации | 1 Гр. раннеговозраста№ 1 | 2 группа раннего возраста№ 2 | 2 группа раннего возраста№ 3 | младшая группа № 7 | Средняя группа №8 |
| Организованная образовательная деятельность по физической культуре | Среда, Пятница8.45-8.549.04-9.13  | ПонедельникПятница8.50-8.59 (1)9.09-9.18(2) | Среда, пятница8.50-8.59 (1)9.09-9.18(2) | вторник,Четверг, Пятница 8.45--9.00группа | Понедельник,9.35-9.55Среда. Четверг 9.00-9.20 |
| Утренняя гимнастика |  | 7.55-8.00 | 7.55-8.00 | 7.55-8.00 | 7.52-8.00 |
| Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости |
| 1-2 мин. | 1-2 мин. | 1-2 мин. | 1-2 мин. | 1-2 мин. |
| Упражнения после дневного сна | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) |
| Подвижные игры вне занятий | Ежедневно5-10 мин | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно 10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| Физкультурный досуг |  |  |  | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 20 мин |
| Физкультурный праздник |  |  |  |  |  |
| День здоровья |  |  |  |  |  |
| ОД по физическому развитию в индивидуальной форме | Ежедневно5 мин (утром и вечером) | Ежедневно5 мин (утром и вечером) | Ежедневно5 мин (утром и вечером) | Ежедневно5 мин (утром и вечером) | Ежедневно5 мин (утром и вечером) |
| Физ. упражнения на воздухе | Ежедневно5 мин | Ежедневно5 мин | Ежедневно5 мин | Ежедневно8 мин. | Ежедневно8 мин. |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, 3-4 раза в день |
| Спортивные игры (элементы на прогулке -1 половина дня) |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма организации | Средняягруппа№ 11 | Старшаягруппа№9 | Подготовительная группа№ 6 | Подготов группа№ 5 | группа компенсирующей направ-ти 1 года обучения№10 | группа компенсирующей направ-ти 2 года обучения №4 |
| Организованная образовательная деятельность по физической культуре | Вторник.Четверг, Пятница9.35-9.55 | ПонедельникПятница 8.55-9.20Среда (У)11.50-12.15  | Понедельник**(У)**11.50-12.120Среда9.40-10.10Пятница10.20-10.50 | Вторник Среда,10.20-10.50 Пятница**(У)**11.50-12.20 | Понедельник15.45-16.10Пятница9.35-9.55Четверг(У)11.50-12.15 | Понедельник, Четверг10.20-10.50Вторник  **(У)**11.50-12.20 |
| Утренняя гимнастика | 7.52-8.00 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 | 8.20-8.30 | 8.00-8.10 | 8.10-8.20 |
| Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости |
| 1-2 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Упражнения после дневного сна | Ежедневно 15.00-15.05(5 мин.) | Ежедневно 15.00-15.06(6-10 мин.) | Ежедневно 15.00-15.10(6-10 мин) | Ежедневно 15.00-15.10 (6-10 мин) | Ежедневно 15.00-15.06(6-10 мин) | Ежедневно 15.00-15.10 (6-10 мин) |
| Подвижные игры вне занятий | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. | Ежедневно10-15 мин. |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин | 1 раз в месяц 30-45 мин | 1 раз в месяц 30-45мин | 1 раз в месяц 40 мин | 1 раз в месяц 30 -45мин | 1 раз в месяц 40 мин |
| Физкультурный праздник |  2 раза в год(зимой и летом) до 45 мин. | 2 раза в год(зимой и летом) до 60 мин. | 2 раза в год(зимой и летом) до 60 мин | 2 раза в год(зимой и летом) до 60 мин | 2 раза в год(зимой и летом) до 60 мин | 2 раза в год(зимой и летом) до 60 мин |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| ОД по физическому развитию в индивидуальной форме | Ежедневно7-10 мин (утром и вечером) | Ежедневно8-10 мин.(утром и вечером) | Ежедневно8-10 мин.(утром и вечером) | Ежедневно10 мин.(утром и вечером) | Ежедневно8-10 мин.(утром и вечером) | Ежедневно10 мин.(утром и вечером) |
| Физ. упражнения на воздухе | Ежедневно10 мин. | Ежедневно12 мин. | Ежедневно12 мин. | Ежедневно15 мин. | Ежедневно12 мин. | Ежедневно15 мин. |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, 3-4 раза в день |
| Спортивные игры (элементы на прогулке -1 половина дня) | 10 мин. | 12 мин. | 12 мин. | 15 мин. | 12 мин. | 15 мин. |