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. раннего  возраста  № 1 | | 2 группа раннего возраста  № 2 | 2 группа раннего возраста  № 3 | | младшая группа № 7 | Средняя группа №8 | |
| Организованная образовательная деятельность по физической культуре | Среда, Пятница  8.45-8.54  9.04-9.13 | | Понедельник  Пятница  8.50-8.59 (1)  9.09-9.18(2) | Среда, пятница  8.50-8.59 (1)  9.09-9.18(2) | | вторник,  Четверг, Пятница  8.45--9.00  группа | Понедельник,  9.35-9.55  Среда. 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 | Ежедневно  5-10 мин | | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 мин. | | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 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 | Ежедневно  5 мин (утром и вечером) | | Ежедневно  5 мин (утром и вечером) | Ежедневно  5 мин (утром и вечером) | | Ежедневно  5 мин (утром и вечером) | Ежедневно  5 мин (утром и вечером) | |
| Физ. упражнения на воздухе | Ежедневно  5 мин | | Ежедневно  5 мин | Ежедневно  5 мин | | Ежедневно  8 мин. | Ежедневно  8 мин. | |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно, 3-4 раза в день | | | | | | | |
| Спортивные игры (элементы на прогулке -1 половина дня) |  | |  |  | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма организации | Средняя  группа  № 11 | Старшая  группа  №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,  Пятница  9.35-9.55 | Понедельник  Пятница 8.55-9.20  Среда (У)  11.50-12.15 | Понедельник  **(У)**  11.50-12.120  Среда  9.40-10.10  Пятница  10.20-10.50 | Вторник Среда,  10.20-10.50  Пятница**(У)**  11.50-12.20 | Понедельник  15.45-16.10  Пятница  9.35-9.55  Четверг(У)  11.50-12.15 | | Понедельник, Четверг  10.20-10.50  Вторник  **(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 | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 мин. | Ежедневно  10-15 мин. | | Ежедневно  10-15 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 | Ежедневно  7-10 мин (утром и вечером) | Ежедневно  8-10 мин.  (утром и вечером) | Ежедневно  8-10 мин.  (утром и вечером) | Ежедневно  10 мин.  (утром и вечером) | | Ежедневно  8-10 мин.  (утром и вечером) | Ежедневно  10 мин.  (утром и вечером) |
| Физ. упражнения на воздухе | Ежедневно  10 мин. | Ежедневно  12 мин. | Ежедневно  12 мин. | Ежедневно  15 мин. | | Ежедневно  12 мин. | Ежедневно  15 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. |