

Согласовано
 «31» 08 2017 г.
 Врач С.И. Л.И. Савчук

Утверждаю
 «31» 08 2017 г.
 Заведующий ГБДОУ № 14
 Г.Ф. Остроух
 Приказ № 00-8



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	10	-	10	-	10
Музыка	-	-	-	10	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	5	5	5	5	5
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	5	5	5	5	5
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				

<i>Музыкальное развлечение</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>				
<i>Спортивные праздники</i>	<i>1 раз в год</i>				
<i>Каникулы.</i>	<i>С 28.12.2017-10.01.2018</i>				
ИТОГО:	212 <i>3ч. 32 мин</i>	202 <i>3ч. 22 мин</i>	212 <i>3ч. 42 мин</i>	212 <i>3ч. 22 мин</i>	212 <i>3ч. 32 мин</i>

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Формы физической работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	15	15	15	15	15
<i>Утренняя гимнастика</i>	10	10	10	10	10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака</i>	10	10	10	10	10
<i>Физическая культура</i>	15	-	-	15	15
<i>Музыка</i>	15	-	-	-	-
<i>Физ. минутка</i>	3	3	3	3	3
<i>Динамическая перемена</i>	10	10	10	10	10
<i>Подвижная игра на утренней прогулке</i>	5	5	5	5	5
<i>Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке</i>	3	3	3	3	3
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке</i>	60	60	60	60	60
<i>Индивидуальная работа по развитию движений</i>	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
<i>Бодрящая гимнастика</i>	6	6	6	6	6
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после сна</i>	30	30	30	30	30
<i>Подвижная игра</i>	3	3	3	3	3
<i>Подвижные игры на вечерней прогулке</i>	6	6	6	6	6

Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
День здоровья	1 раз в квартал				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Капитулы.	С 28.12.2017-10.01.2018				
ИТОГО:	235 3ч. 55 мин	205 3ч 25 мин	205 3ч 25мин	220 3ч 35мин	220 3ч 40мин

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ №1

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	15	15	-	15
Музыка	15	-	-	-	
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	5	5	5	5	5
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30

Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
День здоровья	1 раз в квартал				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Катикулы.	С 28.12.2017-10.01.2018				
ИТОГО:	220 3ч. 40 мин	220 3ч 25 мин	220 3ч 55мин	215 3ч 35мин	220 3ч 40мин

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ №2

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	15	-	15	15	-
Музыка	-	15	-	-	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	5	5	5	5	5
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
II-я половина дня					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6

Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц				
День здоровья	1 раз в квартал				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Каникулы.	С 28.12.2017-10.01.2018				
ИТОГО:	220 3ч. 40 мин	220 3ч 20 мин	220 3ч 40мин	230 3ч 50мин	205 3ч 25мин

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	20	-	-	20
Бассейн	-	-	-	20	-
Музыка	20	-	-	20	-
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	5	5	5	5	5
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4

<i>II-я половина дня</i>					
<i>Бодрящая гимнастика</i>	6	6	6	6	6
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после сна</i>	30	30	30	30	30
<i>Подвижная игра</i>	3	3	3	3	3
<i>Подвижные игры на вечерней прогулке</i>	6	6	6	6	6
<i>Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке</i>	40	40	40	40	40
<i>Физкультурный досуг</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>Музыкальное развлечение</i>	<i>1 раз в месяц</i>				
<i>День здоровья</i>	<i>1 раз в квартал</i>				
<i>Спортивные праздники</i>	<i>1 раз в год</i>				
<i>Каникулы.</i>	<i>С 28.12.2017-10.01.2018</i>				
ИТОГО:	225 <i>3ч. 45 мин</i>	225 <i>3ч. 45 мин</i>	205 <i>3ч 25мин</i>	245 <i>4ч 05мин</i>	225 <i>3ч. 45 мин</i>

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1-я половина дня					
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	15	15	15	15	15
<i>Утренняя гимнастика</i>	10	10	10	10	10
<i>Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака</i>	10	10	10	10	10
<i>Физическая культура</i>	25	-	-	-	25
<i>Бассейн</i>	-	-	25	-	-
<i>Музыка</i>	-	-	25	-	25
<i>Физ. минутка</i>	3	3	3	3	3
<i>Динамическая перемена</i>	10	10	10	10	10
<i>Подвижная игра на утренней прогулке</i>	10	10	10	10	10
<i>Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке</i>	3	3	3	3	3

Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
<i>II-я половина дня</i>					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	<i>1 раз в месяц</i>				
Музыкальное развлечение	<i>1 раз в месяц</i>				
День здоровья	<i>1 раз в квартал</i>				
Спортивные праздники	<i>1 раз в год</i>				
Каникулы.	<i>С 30.10.2017- 07.11.2017 С 28.12.2017-10.01.2018 С 24.03.2018-01.04.2018</i>				
ИТОГО:	235 <i>3ч. 55 мин</i>	210 <i>3ч 30 мин</i>	235 <i>3ч 55мин</i>	210 <i>3ч 30 мин</i>	260 <i>4ч 20мин</i>

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ №1

Формы физической работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	-	25	25	-
Бассейн	-	25	-	-	-
Музыка	-	25	-	25	-

Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	10	10	10	10	10
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
<i>II-я половина дня</i>					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	<i>1 раз в месяц</i>				
Музыкальное развлечение	<i>1 раз в месяц</i>				
День здоровья	<i>1 раз в квартал</i>				
Спортивные праздники	<i>1 раз в год</i>				
Каникулы.	<i>С 30.10.2017- 07.11.2017 С 28.12.2017-10.01.2018 С 24.03.2018-01.04.2018</i>				
ИТОГО:	210 <i>3ч. 30 мин</i>	260 <i>4ч 20 мин</i>	235 <i>3ч 55мин</i>	260 <i>4ч 20мин</i>	210 <i>3ч 30мин</i>

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

<i>Формы физкультурной работы</i>	<i>Дни недели</i>				
	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	15	15	15	15	15
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10

Самостоятельная двигательная деятельность после завтрака	10	10	10	10	10
Физическая культура	-	30	-	30	-
Бассейн	30	-	-	-	-
Музыка	-	-	30	-	30
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Динамическая перемена	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	15	15	15	15	15
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	60	60	60	60	60
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
<i>II-я половина дня</i>					
Бодрящая гимнастика	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность после сна	30	30	30	30	30
Подвижная игра	3	3	3	3	3
Подвижные игры на вечерней прогулке	6	6	6	6	6
Самостоятельная двигательная деятельность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
Физкультурный досуг	<i>1 раз в месяц</i>				
Музыкальное развлечение	<i>1 раз в месяц</i>				
День здоровья	<i>1 раз в квартал</i>				
Спортивные праздники	<i>1 раз в год</i>				
Каникулы.	<i>С 30.10.2017- 07.11.2017 С 28.12.2017-10.01.2018 С 24.03.2018-01.04.2018</i>				
ИТОГО:	245 <i>4ч. 05 мин</i>	245 <i>4ч 05 мин</i>	245 <i>4ч 05 мин</i>	245 <i>4ч 05 мин</i>	245 <i>4ч 05 мин</i>

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ

Формы физкультурной работы	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
I-я половина дня					
Самостоятельная двигательная деятельность	10	10	10	10	10
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Самостоятельная двигательная деятельность	7	7	7	7	7
Физическая культура	10		10		10
Музыка		10		10	
Физ. минутка	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность	10	10	10	10	10
Подвижная игра на утренней прогулке	5	5	5	5	5
Игровое задание по разучиванию движений на утренней прогулке	3	3	3	3	3
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	30	30	30	30	30
Индивидуальная работа по развитию движений	4	4	4	4	4
День здоровья	1 раз в квартал				
Спортивные праздники	1 раз в год				
Каникулы.	С 28.12.2017-10.01.2018				
ИТОГО:	90 <i>1ч. 30 мин</i>	90 <i>1ч 30 мин</i>	90 <i>1ч 30мин</i>	90 <i>1ч 30мин</i>	90 <i>1ч 30мин</i>