

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Группа младшего дошкольного возраста 3-4 года** |
| **Организованный вид деятельности** | |
| 1. Утренняя гимнастика (ежедневно) | 5-6 мин |
| 2. Занятия по физическому развитию | 3 раза в неделю по 15 минут |
| 3. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД (1  - 3 мин) |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю по 15 мин |
| 5. Физические упражнения после сна,  воздушные процедуры (ежедневно) | 5-7 мин |
| **Деятельность на воздухе** | |
| 1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в  день) | 6-8 мин |
| 2. Спортивные игры: бадминтон,  футбол | - |
| 3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями | Ежедневно в режиме дня  Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин |
| 4. Игры с подгруппами детей (ежедневно) | 2-3 мин |
| 5. Индивидуальная работа по  физическому развитию | 3-5 мин |
| **Активный отдых** | |
| 1. Игры-забавы (по мере надобности) | 3-5 мин |
| 2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | 15-20 мин |
| 3. Спортивный праздник (1 раз в квартал) | - |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | |
| 1. На прогулке | 15 мин |
| 2. Бытовая деятельность | 5 мин |
| 3. Трудовая деятельность | В течение всего дня по возрасту |
| 4. Игровая деятельность между ОД | 10 мин |
| 5. Использование спортивного уголка | В течение всего дня |
| Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | Во время подготовки и проведения  физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий |

**Примечание:** двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Группа младшего дошкольного возраста 4 – 5 лет** |
| **Организованный вид деятельности** | |
| 1. Утренняя гимнастика (ежедневно) | 6-8 мин |
| 2. Занятия по физическому развитию | 3 раза в неделю по 20 минут |
| 3. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД  (1 - 3 мин) |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю по 20 мин |
| 5. Физические упражнения после сна,  воздушные процедуры (ежедневно) | 5-7 мин |
| **Деятельность на воздухе** | |
| 1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день) | 8-10 мин |
| 2. Спортивные игры: бадминтон,  футбол | 8 – 10 мин |
| 3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями | Ежедневно в режиме дня  Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин |
| 4. Игры с подгруппами детей (ежедневно) | 3-5 мин |
| 5. Индивидуальная работа по физическому развитию | по 5-8 мин |
| **Активный отдых** | |
| 1. Игры-забавы (по мере надобности) | 5-8 мин |
| 2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | 20-25 мин |
| 3. Спортивный праздник (1 раз в квартал) | 45 мин |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | |
| 1. На прогулке | 20 мин |
| 2. Бытовая деятельность | 8 мин |
| 3. Трудовая деятельность | В течение всего дня по возрасту |
| 4. Игровая деятельность между ОД | 10 мин |
| 5. Использование спортивного уголка | В течение всего дня |
| Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | Во время подготовки и проведения  физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий |

**Примечание:** двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Группа старшего дошкольного возраста 5 – 6 лет** |
| **Организованный вид деятельности** | |
| 1. Утренняя гимнастика (ежедневно) | 8-10 мин |
| 2. Занятия по физическому развитию | 3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в  неделю на открытом воздухе) по 25 минут |
| 3. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД  (1 - 3 мин) |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю по 25 мин |
| 5. Физические упражнения после сна,  воздушные процедуры (ежедневно) | 8-10 мин |
| **Деятельность на воздухе** | |
| 1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в  день) | 10-12 мин |
| 2. Спортивные игры: бадминтон,  футбол | С целевым направленным обучением  10—15 мин |
| 3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями | Ежедневно в режиме дня  Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин |
| 4. Игры с подгруппами детей (ежедневно) | 5-6 мин |
| 5. Индивидуальная работа по  физическому развитию | 8-10 мин |
| **Активный отдых** | |
| 1. Игры-забавы (по мере надобности) | 8-10 мин |
| 2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | 25-30 мин |
| 3. Спортивный праздник (1 раз в квартал) | 1 ч |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | |
| 1. На прогулке | 26 мин |
| 2. Бытовая деятельность | 10 мин |
| 3. Трудовая деятельность | В течение всего дня по возрасту |
| 4. Игровая деятельность между ОД | 10 мин |
| 5. Использование спортивного уголка | В течение всего дня |
| Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | Во время подготовки и проведения  физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых  занятий |

**Примечание:** двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Группа старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет** |
| **Организованный вид деятельности** | |
| 1. Утренняя гимнастика (ежедневно) | 10-12 мин |
| 2. Занятия по физическому развитию | 3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе) по 30  минут |
| 3. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД  (1 - 3 мин) |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю по 30 мин |
| 5. Физические упражнения после сна,  воздушные процедуры (ежедневно) | 8-10 мин |
| **Деятельность на воздухе** | |
| 1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в  день) | 15 мин |
| 2. Спортивные игры: бадминтон,  футбол | С целевым направленным обучением  10—15 мин |
| 3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями | Ежедневно в режиме дня  Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин |
| 4. Игры с подгруппами детей (ежедневно) | 6-8 мин |
| 5. Индивидуальная работа по  физическому развитию | до 10 мин |
| **Активный отдых** | |
| 1. Игры-забавы (по мере надобности) | до 10 мин |
| 2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц) | 30-35 мин |
| 3. Спортивный праздник (1 раз в квартал) | 1 ч |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | |
| 1. На прогулке | 25 мин |
| 2. Бытовая деятельность | 10-15 мин |
| 3. Трудовая деятельность | В течение всего дня по возрасту |
| 4. Игровая деятельность между ОД | 10 мин |
| 5. Использование спортивного уголка | В течение всего дня |
| Совместная физкультурно- оздоровительная работа детского сада и семьи | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения  открытых занятий |

**Примечание:** двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 - 4 часов, включая самостоятельную деятельность