

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ

«Мещовский детский сад»

Л.Е. Битиева

Приказ № 15 от 20.05.2020г



### ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

**Цель:** Общее оздоровление и укрепление детского организма, развитие физических качеств, умственной работоспособности, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечение психологической безопасности ребенка.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ	Группы второго раннего возраста	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Организованная деятельность.	6 ч. в нед.	6 ч. в нед.	8 ч. в нед.	10 ч. в нед.	10 ч. в нед.
Утренняя гимнастика	5 мин.	8 – 10 мин	8 – 10 мин	10 мин	10 – 12 мин
Гимнастика после сна	5 мин.	5 – 8 мин	5 – 10 мин	6 – 10 мин	8 – 10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 6-10 мин.	Не менее 2-4 раз в день по 6-10 мин.	Не менее 2-4 раз в день по 10 – 15 мин.	Не менее 2-4 раз в день по 15 – 20 мин	Не менее 2-4 раз в день по 15 – 20 мин
Спортивные игры		Целенаправленное обучение на каждой прогулке			
Спортивные упражнения	-	10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	6 – 10 мин.	10 – 12 мин	10 – 12 мин	10 – 15 мин	10 – 15 мин
Спортивные развлечения (1-2 раза в месяц)	-	20 мин	30 мин	30 мин	40 – 50 мин
Спортивные праздники	-	-----	40 мин	60 - 90 мин	60 - 90 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575893

Владелец Битиева Людмила Евгеньевна

Действителен с 21.04.2021 по 21.04.2022