**Примерный увеличенный режим**

**ежедневной двигательной активности детей в МАДОУ детском саду № 3 города Тюмени**

**на 2014-2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Группа раннего возраста** | | **Младшие группы** | | **Средние группы** | | **Старшие группы** | | **Подготовительные группы** | |
| Самостоятельная двигательная деятельность, подвижны игры | **Во время утреннего приёма** | | **Во время утреннего приёма** | | **Во время утреннего приёма** | | **Во время утреннего приёма** | | **Во время утреннего приёма** | |
| **5-7 мин** | | **6-10 мин** | | **15 мин** | | **20 мин** | | **20 мин** | |
| Утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | **Перед завтраком** | | **Перед завтраком** | | **Перед завтраком** | | **Перед завтраком** | | **Перед завтраком** | |
| **5 мин** | | **6 мин** | | **8 мин** | | **10 мин** | | **12 мин** | |
| Организованная образовательная деятельность в области «Физическая культура», «Музыка»  Минут в неделю | **1и2**  **половина дня** | | **1и2**  **половина дня** | | **1и2**  **половина дня** | | **1и2**  **половина дня** | | **1и2**  **половина дня** | |
| **«Ф»** | **«М»** | **«Ф»** | **«М»** | **«Ф»** | **«М»** | **«Ф»** | **«М»** | **«Ф»** | **«М»** |
| **3раза в неделю** | **2раза в неделю** | **3раза в неделю** | **2раза в неделю** | **3раза в неделю** | **2раза в неделю** | **3раза в неделю** | **2раза в неделю** | **3раза в неделю** | **2раза в неделю** |
| **10** | **10** | **15** | **15** | **20** | **20** | **25** | **25** | **30** | **30** |
| Передвижение по коридору между занятиями и в режимные моменты | **В течение дня**  15мин | | **В течение дня**  20мин | | **В течение дня**  20мин | | **В течение дня**  20мин | | **В течение дня**  20мин | |
| Физкультминутки на занятии | **2мин** | | **2мин** | | **2 \**2 = 4 мин*** | | **2 \**4 = 8 мин*** | | **2 \**4 = 8 мин*** | |
| Физкультминутки между организованной образовательной деятельностью | **10 мин** | | **10 мин** | | **10 мин** | | **10мин** | | **10мин** | |
| Двигательная активность на прогулке  ( индивидуальная работа , работа по развитию основных видов движения) | **2 часа** | | **2 часа** | | **2 часа** | | **2 часа 25 мин** | | **2 часа 35 мин** | |
| Бодрящая гимнастика | **После дневного сна** | | **После дневного сна** | | **После дневного сна** | | **После дневного сна** | | **После дневного сна** | |
| **30мин** | | **30мин** | | **45мин** | | **45мин** | | **50мин** | |
| Секционные, кружковые занятия.  - Танцевальная студия «Конфетти»  -Занятия на тренажёрах «Неболейка»  - Тхэквандо | 2\*10  -  - | | 2\*15  2\*15  - | | 2\*20  2\*20  - | | 2\*25  2\*25  2\*25 | | 2\*30  2\*30  2\*30 | |
| Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры в режимные моменты  ( вторая половина дня) | **После полдника**  **«Игротека»** | | **После полдника**  **«Игротека»** | | **После полдника**  **«Игротека»** | | **После полдника**  **«Игротека»** | | **После полдника**  **«Игротека»** | |
| **30мин** | | **30мин** | | **30мин** | | **30мин** | | **30мин** | |
| Приём детей на улице в зависимости от погодных условий ( весенне – осенний период) | **утро** | | **утро** | | **утро** | | **утро** | | **утро** | |
| Прогулка дневная | **2 часа** | | **2 часа** | | **2 часа** | | **2 часа 25 мин** | | **2 часа 35 мин** | |
| Прогулка вечерняя | **от 30 мин –2,5 часов** | | **от 30 мин – 2,5 часов** | | **от 30 мин – 2,5 часов** | | **от 30 мин – 2,5 часов** | | **от 30 мин – 2,5 часов** | |
| Пешая прогулка до дома | **5-20 мин** | | **5-20 мин** | | **5-20 мин** | | **5-20 мин** | | **5-20 мин** | |
| Праздники (2 раза в год) |  | | **30мин** | | **40 мин** | | **60 мин** | | **60 мин** | |
| День здоровья |  | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | |
| Целевые прогулки |  | |  | |  | | **2 раза в год** | | **2 раза в год** | |
| Неделя здоровья |  | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | | **Два раза в год** | |
| Досуги, развлечения | **2 раза в месяц** | | **2 раза в месяц** | | **2 раза в месяц** | | **2 раза в месяц** | | **2 раза в месяц** | |
| Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня | **ежедневно** | | **ежедневно** | | **ежедневно** | | **ежедневно** | | **ежедневно** | |