**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\*152\*15 - | 2\*202\*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** |