

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Брусничка»  
Матвеева А.В.

**Режим двигательной активности  
на осеннее-зимний период 2019-2020 учебного года**

| Мероприятие                  | Группа      | Время проведения  | Продолжительность мероприятия | Место проведения  |
|------------------------------|-------------|-------------------|-------------------------------|---|
| Утренняя гимнастика          | II мл.гр №1 | Ежедневно<br>8.00 | 5 минут                       | Группа<br>Группа<br>Группа<br>Группа<br>Гр., физ.зал 2 р.<br>в неделю<br>Гр., физ.зал 2 р<br>в неделю |
|                              | II мл.гр №2 | 8.00              | 5 минут                       |   |
|                              | Ср.гр.№1    | 8.00              | 5-7 минут                     |   |
|                              | Ср.гр. №2   | 8.00              | 5-7 минут                     |   |
|                              | Ст.гр. №1   | 8.00              | 9-10 минут                    |   |
|                              | Подг.гр.№1  | 8.00              | 10-12 минут                   |   |
|                              | Подг.гр.№2  | 8.00              | 10-12 минут                   |   |
| Занятия физической культурой | II мл.гр №1 | Вторник           | 15 мин                        | Группа/<br>физкультурный зал/<br>физкультурная площадка   |
|                              |             | четверг           | 15 мин                        |   |
|                              | II мл.гр №2 | вторник           | 15 мин                        |   |
|                              |             | четверг           | 15 мин                        |   |
|                              | Ср.гр№1.    | понедельник       | 20 мин                        |   |
|                              |             | среда             | 20 мин                        |   |
|                              |             | четверг           | 20 мин                        |   |
|                              | Ср.гр. №2   | понедельник       | 20 мин                        |   |
|                              |             | среда             | 20 мин                        |   |
|                              |             | четверг           | 20 мин                        |   |
|                              | Ст.гр.      | понедельник       | 25 мин                        |   |
|                              |             | вторник           | 25 мин                        |   |
| среда                        |             | 25 мин            |                               |   |
| Подг.гр.№1                   | вторник     | 30 мин            |                               |   |
|                              | четверг     | 30 мин            |                               |   |
|                              | пятница     | 30 мин            |                               |   |
| Подг.гр.№2                   | вторник     | 30мин             |                               |   |
|                              | четверг     | 30 мин            |                               |   |
|                              | пятница     | 30 мин            |                               |   |

|  |                   |  |                      |                   |
|--|-------------------|--|----------------------|-------------------|
| Музыкальная деятельность                   | II мл. группа №1  | Понедельник<br>среда   | 15 минут<br>15 минут | группа            |
|  | II мл. группа №2  | понедельник<br>четверг   | 15 минут<br>15 минут | группа            |
|  | Средняя №1 группа | вторник<br>пятница   | 20 минут<br>20 минут | Музыкальный зал   |
|  | Средняя группа №2 | вторник<br>пятница   | 20 минут<br>20 минут | Музыкальный зал   |
|  | Старшая группа №1 | вторник<br>четверг<br>пятница  | 25 минут<br>25 минут | Музыкальный зал   |
|  | Подг. гр. №1      | понедельник<br>среда   | 30 минут<br>30 минут | Музыкальный зал   |
|  | Подг. гр. №2      | понедельник<br>среда   | 30 минут<br>30 минут | Музыкальный зал   |
| Динамические паузы<br>(физкульт-минутки)   | II мл. группа №1  | Ежедневно<br>во время и<br>после<br>деятельности<br>малой<br>подвижности | 3 минуты             | Группа            |
|  | II мл. группа №2  |  | 3 минуты             | Группа            |
|  | Средняя группа №1 |  | 3 минуты             | Группа            |
|  | Средняя группа №2 |  | 3 минуты             | Группа            |
|  | Старшая группа №1 |  | 3-5 минут            | Группа            |
|  | Подг. гр. №1      |  | 3-5 минут            | Группа            |
|  | Подг. гр. №2      |  | 3-5 минут            | Группа            |
| Подвижные игры средней и малой подвижности | II мл. группа №1  | Ежедневно<br>в утреннее и<br>вечернее<br>время                           | 5-7 минут            | Группа /<br>Улица |
|  | II мл. группа №2  |  | 5-7 минут            |                   |
|  | Средняя группа №1 |  | 7 минут              |                   |
|  | Средняя группа №2 |  | 7 минут              |                   |
|  | Старшая группа №1 |  | 10 минут             |                   |
|  | Подг. гр. №1      |  | 15 минут             |                   |
|  | Подг. гр. №2      |  | 15 минут             |                   |

|   |   |  |  |                                 |
|---|---|--|--|---------------------------------|
| Подвижные игры на прогулке                                | II мл.<br>группа №1<br>II мл.<br>группа №2<br>Средняя<br>Группа№1<br>Средняя<br>группа №2<br>Старшая<br>группа №1<br>Подг.гр.№1<br>Подг.гр.№2 | Ежедневно                                    | 5-7 минут<br>5-7 минут<br>7 минут<br>7 минут<br>10 минут<br>15 минут<br>15 минут         | Улица /<br>веранда              |
| Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке | II мл.<br>группа №1<br>II мл.<br>группа №2<br>Средняя<br>группа№1<br>Средняя<br>группа №2<br>Старшая<br>группа №1<br>Подг.гр.№1<br>Подг.гр.№2 | Ежедневно<br>во время<br>дневной<br>прогулки | 5-10 минут<br>5-10 минут<br>10 минут<br>10 минут<br>15 минут<br>15 минут<br>15 минут     | Улица /<br>веранда              |
| Гимнастика после сна                                      | II мл.<br>группа №1<br>II мл.<br>группа №2<br>Средняя<br>Группа№1<br>Средняя<br>группа №2<br>Старшая<br>группа №1<br>Подг.гр.№1<br>Подг.гр.№2 | Ежедневно                                    | 5 минут<br>5 минут<br>5-7 минут<br>5-7 минут<br>8-10 минут<br>10-15 минут<br>10-15 минут | Группа                          |
| Самостоятельная двигательная деятельность                 | Все<br>группы   | Ежедневно в<br>течение дня                   |  | Улица /<br>веранда /<br>группа  |
| Физкультурные досуги                                      | II мл.<br>группа №1<br><br>II мл.<br>группа №2<br><br>Средняя<br>группа№1   | 1 раз в месяц                                | 20 минут<br>20 минут<br>20 минут<br>20 минут   | Улица /<br>Физкультурный<br>зал |

|                         |  |                 |  |                                      |
|-------------------------|--|-----------------|--|--------------------------------------|
|                         | Средняя группа №2  |                 | 20 минут   |                                      |
|                         | Старшая группа №1  |                 | 30-40 минут  |                                      |
|                         | Подг. гр. №1   |                 | 40 минут   |                                      |
|                         | Подг. гр. №2   |                 | 40 минут   |                                      |
| Физкультурные праздники | Средняя группа №1<br>Средняя группа №2<br>Старшая группа №1<br>Подг. гр. №1<br>Подг. гр. №2      | 2 раза в год    | 45 минут<br>45 минут<br>60 минут<br>60 минут<br>60 минут | Улица /<br>Физкультурный зал         |
| День здоровья           | Все группы   | 1 раз в квартал |  | Улица<br>Физкультурный зал           |
| Неделя здоровья         | со II младшей группы   | октябрь         |  | Улица<br>Физкультурный зал<br>группа |
| Целевая прогулка        | -Средняя группа №1<br>-Средняя группа №2<br>-Старшая группа №1<br>-Подг. гр. №1<br>-Подг. гр. №2 | 1 раз в месяц   |  | Улица                                |