Утверждаю:

Заведующий МДОУ № 41

п. Санболи

 \_\_\_\_\_\_\_ В.В.Пермякова

**Организация двигательного режима в ЛОП-2021**

**МБДОУ № 41 пос. Санболи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Старший возраст |
| Младшая | Средняя | Старшая |
| Организованная деятельность | 7 ч в неделю | 8 ч в неделю | 10 и более ч в неделю |
| Утренняя гимнастика | 5-6 мин | 6-8 мин | 8-10 мин |
| Гимнастика пробуждения |  | На улице после сна |
| 5-6 мин | 5-8 мин | 5-10 мин |
| Подвижные игры | Не менее 2 — 4 раз в день |
| 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин |
| Спортивные игры | - | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю |
| Спортивные упражнения на прогулке | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю |
| Велосипед 10 мин | Самокат 8-12 мин | 10-12 мин |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами |
| 5-7 мин | 8-10 мин | 12 мин |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | Старший возраст |
| Младшая  | Средняя | Старшая |
| Двигательные игры под музыку | 5-10 мин 1 раз в неделю | 10-15 мин 1 раз в неделю | 15-20 мин в неделю 1 раз в неделю |
| Спортивные развлечения | 1 раз в месяц |
| 20 мин | 20 мин | 30 мин |
| Спортивные праздники | 2 раза в год (зима, лето) |
| 20-25 мин | 20-25 мин | 50-60 мин |
| День здоровья | 1 раз в месяц |
| Неделя здоровья | 2 раза в год (зима, лето) |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами |