Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 55 г. Сочи

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ детский сад № 55
_____ Е.В. Покровская
31 мая 2019 г.

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3 – 4 ГОДА)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25
2	Физкультурные занятия	15		15		15	45
3	Музыкальные занятия		15		15		30
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40 м
6	Гимнастика после сна	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7	25
7	Игры-хороводы, игры малой подвижности, игровые упражнения	10		10		10	30
8	Физминутки	5	5	5	5	5	25
9	Физкультурные досуги	15минут один раз в месяц					
ИТОГО В НЕДЕЛЮ		1ч 20м	1ч 20м	1ч20 м	1ч 20м	1ч 20м	5ч 50м

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4 – 5 ЛЕТ)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
2	Физкультурные занятия	20		20		20	60
3	Музыкальные занятия		20		20		40
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	10+10	10+10	10+10	10+10	10+10	1ч40мин
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
8	Игры-хороводы, игровые упражнения	10		10		10	30
9	Физминутки	5	5	5	5	5	25
10	Физкультурные досуги	20 минут один раз в месяц					
	ИТОГО В НЕДЕЛЮ	1ч 30 м	1ч 30м	1ч 30 м	1ч 30м	1ч 30м	6ч 20м

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5 – 7 ЛЕТ)

№ п/п	Виды двигательной активности	Пон-к	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Всего
		Время в минутах					
1	Утренняя гимнастика	15	15	15	15	15	1ч 15 мин
2	Физкультурные занятия	25		25		25	75
3	Музыкальные занятия		25		25		
5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры на утренней и вечерней прогулке)	15+15	15+15	15+15	15+15	15+15	2 ч 30 мин
6	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50
9	Физкультурные досуги	30 минут один раз в месяц					
11	Физкультминутки	5	5	5	5	5	25
	ИТОГО В НЕДЕЛЮ	2 ч 05м	1ч 55м	2ч 25м	2ч 05м	2ч 20м	7ч 35м