Приложение 8

к Основной образовательной программе

дошкольного образования

Модель двигательного режима детей в возрасте от 3 до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы работы***  | ***группа***  | ***поне-******дельник*** | ***вторник*** | ***среда*** | ***четверг*** | ***пятница*** | ***Итог*** ***за******неделю*** |  |
| **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| 1. **Утренняя гимнастика**
 |  ***2-ая младшая группа*** | **6** |  | **6** |  | **6** |  | **6** |  | **6** |  | **18** | **22 часа 8 минут** |
| 1. **Физкультурные занятия**
 |  |  | **15** |  |  | **15** |  |  | **15** |  | **45** |
| 1. **Музыкальное занятие**
 | **10** |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  | **20** |
| 1. **Гимнастка пробуждения**
 |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  | **3** |  | **3** | **15** |
| 1. **Физкультминутки на занятиях**
 | **2** |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  | **2** |  | **10** |
| **6. Прогулка: подвижные игры, физкультурные упражнения на открытом воздухе** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **1100** |
| 1. **Физкультурные досуги (2раз в мес.)**
 |  |  |  |  |  |  |  | **20** |  |  | **20** |
| 1. **Самостоятельная двигательная деятельность**
 | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **100** |
| 1. **Утренняя гимнастика**
 |  ***средняя группа*** | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **40** | **22 часа 25 минут** |
| 1. **Физкультурные занятия**
 |  |  | **20** |  |  |  | **20** |  | **20** |  | **60** |
| 1. **Музыкальное занятие**
 | **10** |  |  |  |  |  | **10** |  |  |  | **20** |
| 1. **Гимнастка пробуждения**
 |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** | **25** |
| 1. ***Физкультминутки на занятиях***
 | ***2*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  | ***2*** |  | ***10*** |
| **6. Прогулка: подвижные игры, физк. упражнения на открытом воздухе** | **130** | **80** | **130** | **80** | **130** | **80** | **130** | **80** | **130** | **80** | **1050** |
| **7. Физкультурные досуги (2раз в мес.)** |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  | **30** |
| **8.Самостоятельная двигательная деятельность** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **150** |
| **1. Утренняя гимнастика** | ***Старшая группа*** | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **40** | **25 часов 35 минут**  |
| **2. Физкультурные занятия** | **25** |  |  |  | **25** |  | **25** |  |  |  | **75** |
| **3. Музыкальное занятие** | **15** |  |  |  |  |  | **15** |  |  |  | **30** |
| **4. Гимнастка пробуждения** |  | **7** |  | **7** |  | **7** |  | **7** |  | **7** | **35** |
| **5. Физкультминутки на занятиях** | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **25** |
| **6. Прогулка: подвижные игры, физк. упражнения на открытом воздухе** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **130** | **90** | **1100** |
| **7. Физкультурные досуги (2раз в мес.)** |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  | **30** |
| **8.Самостоятельная двигательная деятельность** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **200** |
| **1. Утренняя гимнастика** |  ***подготовительная группа*** | **12** |  | **12** |  | **12** |  | **12** |  | **12** |  | **60** | **25 часов 20 минут** |
| **2. Физкультурные занятия** | **30** |  |  |  | **30** |  | **30** |  |  |  | **90** |
| **3. Музыкальное занятие** | **25** |  |  |  |  |  | **25** |  |  |  | **50** |
| **4. Гимнастка пробуждения** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** |  | **8** | **40** |
| **5. Физкультминутки на занятиях** | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **5** |  | **25** |
| **6. Прогулка: подвижные игры, физк. упражнения на открытом воздухе** | **100** | **105** | **100** | **105** | **100** | **105** | **100** | **105** | **100** | **105** | **1025** |
| **7. Физкультурные досуги (2раз в мес.)** |  |  |  |  |  |  |  | **30** |  |  | **30** |
| **8. Самостоятельная двигательная деятельность** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **200** |