«Утверждаю «

 Заведующая МБДОУ № 60

 А.Д Ахполова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п / п  | Виды двигательной деятельности  | Особенности организации | Длительность |
|   1 ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ |
|  | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе  | 15 мин |
|  | Физкультминутка | Ежедневно , по мере необходимости , в зависимости от вида и содержания занятий  | 5-7 мин |
|  | Подвижные игры, физическиеупражнения | Ежедневно во время прогулок( утром , в обед. Вечером)  | 30-35мин |
|  | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно , в 1и 2 половине дня , на утренней и вечерней прогулке | 20мин |
|  | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | 10мин |
|  | Самостоятельная двигательная деятельность  | Ежедневно в помещении | 25мин |
| 2 ОБРЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ |
|  | Физкультурные занятия  | 3раза в неделю  | 30мин |
| 3 ФИЗКУЛЬТУРНО- МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ |
|  | Физкультурный праздник | 2 раза в год | 35-40 мин |
|  | Физкультурный досуг | 1раз в месяц | 30-35мин |
|  | Игры – Эстафеты  | 2 раза в нед. | 30-35мин |
|  | Спортивные игры | 3 раза в нед |  30-35мин |
|  | Народные игры | 2 раза в нед. |  30- 35мин |

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ МБДОУ №60