

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Перовская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Л.М. Гамзина  
Приказ № 56  
от « 13 » 04 / 20 19 г  
МБОУ «Перовская ООШ»



ПРИНЯТО  
на Педагогическом Совете  
протокол № 5  
от « 14 » 04 / 20 19 г

# Двигательный режим в общеразвивающей группе

**Двигательный режим в общеразвивающей группе МБОУ «Перовская ООШ».**

| <b>Вид деятельности</b>                                   | <b>Продолжительность</b>   |
|---|--|
| <b>Утренняя гимнастика</b>                                | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин   |
| <b>Двигательные разминки</b>                              | Ежедневно во время перерыва между занятиями 10 мин.  |
| <b>Физкультминутки</b>                                    | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.   |
| <b>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</b> | Ежедневно 15-20 мин.   |
| <b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>         | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.  |
| <b>Гимнастика после дневного сна</b>                      | Ежедневно 5-6 мин.   |
| <b>Учебные занятия по физкультуре</b>                     | 3 раза в неделю по 15 мин.   |
| <b>Физкультурный досуг</b>                                | 1 раз в квартал, 20-25 мин   |
| <b>Самостоятельная двигательная активность</b>            | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |