

Структурное подразделение № 1
Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год
(группа раннего возраста)
(группы здоровья I-III)

НОД	Организованные формы двигательной деятельности	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
в совместной деятельности	1 половина дня: Физическая культура	10			10		10
	Музыка	5	5			5	
	Физ. минутки	1	1	1	1	1	1
при организации режимных моментов	Бассейн	10-12		10-12			
	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
	Гимнастика после сна. Комплекс Воробьева	5	5	5	5	5	5
	Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	10	10	10	10	10	10
	2 половина дня	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			37	42- 44	42	37	42
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			200 – 202 мин (3 часа 20 мин.– 3 часа 22 мин.)				

Организация совместной деятельности

№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	10-15	1 раз в месяц
2.	Спортивные праздники	20	2-3 раза в год

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год
(младше – средняя группа)
(группы здоровья I-III)

НОД	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
в совместной деятельности	1 половина дня: Физическая культура	15-20			15-20		15-20
	Музыка	7-10	7-10			7-10	
при организации	Физ. минутки	1	1	1	1	1	1
	Бассейн	15-20		15-20		15-20	
	Утренняя гимнастика	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8

режимных моментов	Гимнастика после сна. Комплекс Воробьева	10	10	10	10	10	10
	Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)						
	1 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
	2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			64 - 80	72-90	92 - 110	79-100	72-90
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			379 – 470 (6 часов 32 мин.-7 часов 50 мин.)				

Организация совместной деятельности

№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	20 – 30	1 раз в месяц
2.	Спортивные праздники	40	2-3 раза в год
3.	День здоровья	----	1 раз в квартал

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год (старшая – подготовительная группа) (группы здоровья I-III)

НОД	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
в совместной деятельности	1 половина дня: Физическая культура	25-30			25-30		25-30
	Музыка	12-15	12-15			12-15	
при организации режимных моментов	Физ. минутки	2	2	2	2+2	2	2
	Бассейн	25-30		25-30		25-30	
	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика	15	15	15	15	15	15
	Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)						
	1 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			101-116	139-161	116-133	126-146	114-131
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			596 – 687 (9 часов 56 мин – 11 часов 45 мин)				

Организация совместной деятельности

№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
1.	Физкультурный досуг	45 - 55	1 раз в месяц
2.	Спортивные праздники	60-90	3 раза в год
3.	День здоровья	----	1 раз в квартал
4.	Пешеходные прогулки	60 - 90	1 раз в месяц

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

Структурное подразделение № 3 Режим двигательной активности Группа раннего возраста (дети от 2 до 3 лет) (группы здоровья II-III)

Образовательная деятельность	Организованные формы двигательной деятельности	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
НОД	<i>1 половина дня:</i> Физическая культура	10	10				10
	Музыка	5		5		5	
	Физ. минутки	2	2	2	2	2	2
При организации режимных моментов	Бассейн	10-12		10-12		10 -12	
	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
	Гимнастика после сна(комплекс Воробьева)	5	5	5	5	5	5
	Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) <i>1 половина дня</i>	10	10	10	10	10	10
	<i>2 половина дня</i>	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			44	49-51	34	49-51	44
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			220 – 224 мин (3 часа 40 мин.– 3 часа 44 мин.)				

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Физкультурный досуг	10-15	1 раз в месяц
Спортивные праздники	20	2-3 раза в год

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

режимных моментов	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика	14	14	14	14	14	14
	Тренажерный путь	3	3	3	3	3	3
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
	1 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
	2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ		117-134	129-149	117-134	129-149	117-134	117-134
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		609 – 700 (10 ч. 9 мин – 11 ч. 40 мин)					

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Физкультурный досуг	45 - 55	1 раз в месяц
Спортивные праздники	60-90	3 раза в год
Пешеходные прогулки	60 - 90	1 раз в месяц

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

Структурное подразделение № 4

Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год

Группа раннего возраста (дети от 2 до 3 лет)

(группы здоровья II-III)

Образовательная деятельность	Организованные формы двигательной деятельности	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
НОД	1 половина дня: Физическая культура	10		10			10
	Музыка	5	5			5	
	Физ. минутки	2	2	2	2	2	2
При организации режимных моментов	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
	Гимнастика после сна (комплекс Воробьева)	5	5	5	5	5	5
	Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	10	10	10	10	10	10
	1 половина дня	10	10	10	10	10	10
	2 половина дня	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			39	44	34	39	44
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ		200 – 214 мин (3 часа 20 мин.– 3 часа 34 мин.)					

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Физкультурный досуг	10-15	1 раз в месяц
Спортивные праздники	20	2-3 раза в год

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

**Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год
Группа младше-средняя (дети от 3 до 5 лет)
(группы здоровья II-III)**

Образовательная деятельность	Организованные формы двигательной деятельности	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
НОД	1 половина дня: Физическая культура	15-20		15-20	15-20		15-20
	Музыка	7-10	7-10			7-10	
При организации режимных моментов	Физ. минутки	2	2	2	2	2	2
	Контрастный душ	10-15	10-15		10-15		10-15
	Утренняя гимнастика	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8
	Гимнастика после сна (комплекс Воробьева)	10	10	10	10	10	10
	Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)						
	1 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			76 - 97	74-92	84 - 107	76-97	84 - 107
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			394 – 500 (6 ч. 34 мин – 8 ч. 20 мин)				

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Физкультурный досуг	20-30	1 раз в месяц
Спортивные праздники	40	2-3 раза в год

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

**Режим двигательной активности на 2015-2016 учебный год
Группа старше-подготовительная (дети от 5 до 7 лет)
(группы здоровья II-III)**

Образовательная деятельность	Организованные формы двигательной деятельности	Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
------------------------------	--	-------	-------------	---------	-------	---------	---------

ность							
НОД	1 половина дня: Физическая культура	25-30		25-30	25-30		25-30
	Музыка	12-15	12-15			12-15	
При органи зации режим ных момен тов	Физ. минутки	5	5	5	5	5	5
	Контрастный душ	10-15	10-15		10-15		10-15
	Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика	14	14	14	14	14	14
	Тренажерный путь	3	3	3	3	3	3
	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
	1 половина дня						
	2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			114-134	117-129	127-149	104-119	127-149
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			589 – 680 (10 ч. 49 мин – 11 ч. 20 мин)				

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Физкультурный досуг	45 - 55	1 раз в месяц
Спортивные праздники	60-90	3 раза в год
Пешеходные прогулки	60 - 90	1 раз в месяц

*Основание:

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» (зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 г. № 28564, Постановление от 15.05.2013 г. № 26)

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ», приказ Министерства здравоохранения России, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской Академии образования от 16.07. 2002 № 2715/227/166/19

- Рекомендации Комитета по образованию Администрации г. Санкт – Петербурга, Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта 2002 г.

****НОД – непрерывная образовательная деятельность**

Структурное подразделение № 5

Режим двигательной активности детей раннего возраста на 2015-2016 учебный год

Раздел	№	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Непрерывная образовательная деятельность, деятельность в режимных	1	1 половина дня: ФИЗО	10	10				10
		МУЗО	5		5		5	
	2	Физ. минутки, динамические паузы	5+3	5+3	5+3	5+3	5+3	5+3
	3	Бассейн	5-7		5-7			
	4	Морская тропа	2	2		2	2	2
	5	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5
	6	Гимнастика после сна Комплекс Воробьева	5	5	5	5	5	5
		Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1
	7	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	10	10	10	10	10	10

	1 половина дня						
	2 половина дня	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ			44	49	39	49	44
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ			225 мин (3 часа 45 мин.)				

Организация совместной деятельности в месяц/год

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность (в минутах)	Особенности организации
Совместная деят.	1.	Физкультурный досуг	10–15	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	20	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	-	1 раз в месяц

Режим двигательной активности детей младшего и среднего дошкольного возраста на 2015-2016 учебный год

Раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
									1 – 4 группы здоровья
Непрерывная образовательная деятельность, деятельность в режимных моментах	1.	1 половина дня: ФИЗО	15-20	15-20		15-20		15-20	
		МУЗО	7-10		7-10		7-10		
	2.	Физ. минутки, динамические паузы	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	
	3.	Бассейн	7-10	7-10	7-10				
	4.	Морская тропа	3			3	3	3	
	5.	Утренняя гимнастика	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	5-8	
	6.	Гимнастика после сна. Комплекс Воробьева	10	10	10	10	10	10	
		Тренажерный путь	1	1	1	1	1	1	
	7.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)							
		1 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
	2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ				82 - 100	74-90	89 - 110	74-90	89 - 110	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ				408 – 500 (6 ч.48 мин. – 8 ч. 07 мин)					

Организация совместной деятельности в месяц/год

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность (в минутах)	Особенности организации
Совместная деятельность	1.	Физкультурный досуг	15– 20	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	40	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	-	1 раз в месяц

Режим двигательной активности детей старшего и подготовительного к школе возраста на 2015-2016 учебный год

Раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Непре	1.	1 половина дня: ФИЗО	25-30	25-30		25-30		25-30

		МУЗО	12-15		12-15		12-15	
2.	Физ. минутки, динамические паузы		3+5	3+5	3+5	3+5	3+5	3+5
3.	Бассейн		10-15	10-15	10-15			
4.	Морская тропа		5			5	5	5
5.	Утренняя гимнастика		10-12	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
6.	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика		14	14	14	14	14	14
	Тренажерный путь		2	2	2	2	2	2
7.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	1 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
		2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ				120-137	124-1440	127-144	114-129	137-157
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ				592 – 711 (10 ч. 20 мин. – 11 ч. 51 мин)				

Организация совместной деятельности в месяц/год

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность (в минутах)	Особенности организации
Совместная деятельность	1.	Физкультурный досуг	30	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	60-90	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	----	1 раз в месяц
	4.	Дальние прогулки	60 - 90	1 раз в месяц

Структурное подразделение № 6

Режим двигательной активности детей раннего возраста на 2015-2016 учебный год

Раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
									1–4 группы здоровья
Непрерывная образовательная деятельность, деятельность в режимных моментах	1.	1 половина дня: Физическое развитие	10		10	10	10		
		Художественно-эстетическое развитие (модуль «Музыка»)	5	5				5	
	2.	Физминутки	2	2	2	2	2	2	
	3.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10	
	4.	Гимнастика после сна. Комплекс Воробьева	7	7	7	7	7	7	
		Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2	
	5.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения)	1 половина дня	10	10	10	10	10	10
			2 половина дня	10	10	10	10	10	10
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ				46	51	51	51	46	
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ				245 мин (4 часа 5 мин)					

Организация совместной деятельности в течение месяца/года

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Совместная образовательная деятельность	1.	Физкультурный досуг	10-15	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	20	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	--	1 раз в 2 месяца

**Режим двигательной активности детей
младшего и среднего дошкольного возраста
на 2015-2016 учебный год**

Раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			1-4 группы здоровья					
Непрерывная образовательная деятельность, деятельность в режимных моментах	1.	1 половина дня: Физическое развитие	15-20		15-20	15-20	15-20	
		Художественно-эстетическое развитие (модуль «Музыка»)	7-10	7-10				7-10
	2.	Физминутки	3	3	3	3	3	3
	3.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10
	4.	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика	15	15	15	15	15	15
		Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	5.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
		2 половина дня	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ				77-90	85-100	85-100	85-100	77-90
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ				409-480 мин (6 ч 8 мин-8 ч)				

Организация совместной деятельности в течение месяца/года

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Совместная образовательная деятельность	1.	Физкультурный досуг	15-20	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	40	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	--	1 раз в 2 месяца

**Режим двигательной активности детей
старшего и подготовительного к школе возраста
на 2015-2016 учебный год**

Раздел	№ п/п	Организованные формы двигательной деятельности	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
			1-4 группа здоровья					
Непрерывная образовательная деятельность, деятельность в режимных моментах	1.	1 половина дня: Физическое развитие	25-30		25-30	25-30	25-30	
		Художественно-эстетическое развитие (модуль «Музыка»)	12-15	12-15				12-15

	2.	Физминутки	5	5	5	5	5	5
	3.	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10
	4.	Гимнастика после сна. Адаптационная гимнастика	15	15	15	15	15	15
		Тренажерный путь	2	2	2	2	2	2
	5.	Прогулка (подвижные игры и физические упражнения) 1 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
		2 половина дня	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35	30-35
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ				104-117	117-132	117-132	117-132	104-117
ИТОГО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ				559–630 мин (9 ч 19 мин-10 ч 30 мин)				

Организация совместной деятельности в течение месяца/года

Раздел	№ п/п	Совместная деятельность	Длительность	Особенности организации
Совместная образовательная деятельность	1.	Физкультурный досуг	30	1 раз в месяц
	2.	Спортивные праздники	60-90	2-3 раза в год
	3.	День здоровья	-	1 раз 2 в месяца
	4.	Дальние прогулки	60-90	1 раз в 2 месяца