

# Организация двигательного режима в МБОУ «Шейнская СОШ имени Героя РФ Ворновского Ю.В.»

Формы работы	Время проведения	младшая группа	Старшая группа
<b>Утренняя гимнастика</b>	Утром перед завтраком ежедневно Младшая (группа) Старшая (группа)	8 мин. x 5 = 40 мин.	12 мин. x 5 = 60 мин.
<b>Занятия по физической культуре</b>	Два раза в неделю	15 мин. x 2 = 30 мин.	25 мин. x 2 = 50 мин.
<b>Час двигательной активности (улица)</b>	Ежедневно	15 мин. x 5 = 75 мин.	20 мин. x 5 = 100 мин.
<b>Музыкальные занятия</b>	Два раза в неделю	15 мин. x 2 = 30 мин.	25 мин. x 2 = 50 мин.
<b>Бодрая гимнастика после сна</b>	Ежедневно	6 мин. x 5 = 30 мин.	10 мин. x 5 = 50 мин.
<b>Подвижные игры</b>	Ежедневно утром и вечером	8 мин. x 10 = 80 мин.	12 мин. x 10 = 120 мин.
<b>Спортивные игры</b>	Первая половина дня (прогулка)	-	12 мин. x 5 = 60 мин.
<b>Физкультминутки</b>	Ежедневно во время занятий	2 мин. x 5 = 10 мин.	3 мин. x 5 = 15 мин.
<b>Спортивный досуг</b>	1 раз в месяц	-	40 мин. : 4 = 10 мин.
<b>Пальчиковая гимнастика, игры на мелкую моторику</b>	Ежедневно	15 мин. x 5 = 75 мин.	10 мин. x 5 = 50 мин.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Ежедневно меж-ду занятиями	2 мин. x 5 = 10 мин.	3 мин. x 5 = 15 мин.
<b>Итого в неделю:</b>		6 час. 20 мин.	9 час. 40 мин.