

УТВЕРЖДАЮ

Врио заведующего
МДОУ «Детский сад №2»

/Ганина М. С./

« 27 » 2023 г.



Режим двигательной активности.

Формы организации	Особенности организации и длительность				
	Группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»					
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня					
Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день				
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения			Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке				
	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю				
	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после	Ежедневно				

дневного сна	5-10 мин	15 мин	15 мин	15мин	15 мин
Занятия в бассейне	-	-	1 раз в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25мин	2 раза в неделю 30 мин
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки				
	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
3. Активный отдых					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
	15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год				
			40 мин	50 мин	60 мин
Неделя здоровья	2 раза в год (сентябрь /февраль)				
Самостоятельная двигательная деятельность					
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей				