

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
д/с № 14 п. Добрятино
Т.В. Морозова
Приказ № 64
От 01. 12. 2024г

Режим двигательной активности (по возрастным группам)

№	Форма работы:	I младшая группа	Средняя группа	Старшая-Подготовительная группа	Количество в неделю
1	<u>Игры- занятия:</u>				
1.1	Физкультурное занятие:				
	- в помещении;	10мин	20мин	30мин	2 раза
	- на улице;	10мин	20мин	30мин	1 раз
1.2	Музыкальное занятие	10мин	15мин	25мин	2 раза
2	<u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</u>				
2.1	Утренняя гимнастика	5мин	6мин	10 мин	Ежедневно
2.2	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3мин	3мин	6мин	На каждом занятии (кроме муз.,)

2.3	Физ. паузы по усмотрению воспитателя	5 мин				ежедневно
2.4	Дыхательная гимнастика	3 мин				ежедневно
2.5	Активный двигательный подъем (гимнастика пробуждения, босохождение)	5 мин				ежедневно
2.6	Подгрупповая работа по развитию основных видов движений	6мин	8 мин	10-12мин	ежедневно	
2.7	Подвижные и спортивные игры на улице	10мин	20мин	20-30мин	Ежедневно (утро+вечер)	
<u>Самостоятельная двигательная деятельность</u>						
3	Самостоятельная двигательная деятельность	50мин	70мин		80-90мин	Ежедневно на прогулках и в режимных моментах с использованием спортивно-игрового и физкультурного инвентаря
4	<u>Активный отдых:</u>					
4.1	Спортивные развлечения	15мин	20мин			1 раз
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
4.3	Физкультурные праздники	2 раза в год				
4.4	День здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи)				

4.5	Неделя здоровья	2 раза в год – зимой и весной. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи)
4.6	Спорт, семейные досуги	1 раз в квартал
4.7	Совместные формы работы дошкольного корпуса с семьей	1 раз в год