

Утверждаю:  
и.о.заведующего МДОУ «ДС «Сказка»  
г.Катав-Ивановска»  
О.Н. Решетникова  
31.05.2022г.

**Двигательный режим на тёплый период  
в МДОУ «ДС «Сказка» г.Катав-Ивановска»**

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)				
	2 группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин	Ежедневно 5-6мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
3.Физкультурные НОД	3 раза в неделю в групп 10 мин	3 раза в неделю в групп 15 мин	3 раза в неделю в зале, 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20-25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
4. Музыкальные НОД	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 20- 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
5. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
6. Двигательные разминки во время перерыва между НОД	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 3 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин
7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно 15+15 мин
8. Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно до 10 мин	Ежедневно до 10 мин
9. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
10. Спортивный праздник	-	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 25 мин	2 раза в год 30 мин	2 раза в год 35 мин
Итого в день	не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности				
	40мин.	50 мин	55 мин	1 час	1 час 10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закалывающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года</li> <li>• Объем двигательной активности детей 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю</li> <li>• Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50 % всего объема суточной двигательной активности.</li> </ul>					