

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 9 п.г.т. Кильдинстрой
Кольский район Мурманской области
(МБДОУ № 9 п.г.т. Кильдинстрой)**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ № 9

/ Е.В. Зазимко
Приказ № 116 от «31» августа 2023 г.



**Двигательный режим
2023-2024 уч. год**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Длительность				
			Ранний возраст	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовит. к школе возраст
Организация двигательного режима							
1.1	Утренняя гимнастика	В соответствии с режимом дня	5 минут	5 минут	8 минут	9 минут	10 минут
1.2	ОД «Физическое развитие», определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	По сетке Образовательной деятельности 2 раза в неделю в зале 1 раз в неделю на улице	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
1.3	Физминутка	Во время ОД	2 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты
1.4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	ежедневно	10 минут				
1.5	Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к	В режиме дня	Не менее 3 часов				

	образовательной деятельности, личная гигиена)						
1.6	Организованные формы оздоровительной работы, организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	С учетом сезонных особенностей	До 5 часов	До 5 часов	До 5 часов	До 5 часов	До 5 часов
1.7	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут	35-40 минут
1.8	Спортивные праздники	2 раза в год	15-25 минут	25-30 минут	35-40 минут	40-45 минут	45-60 минут
1.9	Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	5-7 минут	7-12 минут	7-12 минут	7-12 минут	7-12 минут
1.10	Посещение спортивного зала: подвижные игры, элементы спортивных игр, игры - аттракционы	По графику работы зала	10 минут	10-15 минут	20-25 минут	25 минут	30 минут
1.11	Взаимодействие с семьей (Неделя здоровья, участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ)	В соответствии с планом работы на год	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней	5 дней
Оздоровительные мероприятия с детьми							
2.1	Закаливающие мероприятия на основе природных факторов, условий учреждения, состояния здоровья воспитанников (воздушные ванны, прогулки на воздухе, хождение босиком по «дорожке здоровья)	Ежедневно по режиму в течение дня	В соответствии с СанПиН, разрешения медперсонала и отсутствия медотводов				