

**Режим**  
**двигательной активности детей**  
 разновозрастной группы от 1-4-х лет  
 МКДОУ «Детский сад с. Кривая Лука (в неделю)  
 на 2024-2025 учебный год

Форма работы	Периодичность	Время проведения
Непосредственно образовательная деятельность (НОД), Физическая культура	Два раза в неделю	15 мин. x 2 = 30 мин.
	1 раз в неделю	15 мин. x 1 = 15 мин.
Физическая культура на воздухе		
Утренняя гимнастика	Ежедневно, утром перед завтраком	10 мин. x 5 = 50 мин.
Физкультминутки	Ежедневно во время проведения НОД	2 мин. x 5 = 10 мин.
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	12 мин. x 10 = 120 мин.
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	10 мин. x 10 = 100 мин.
Гимнастика после сна	ежедневно	4 мин. x 5 = 20 мин.
Индивидуальная работа по двигательной деятельности	Ежедневно утром и вечером	7 мин. x 10 = 70 мин.
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)	10 мин. x 5 = 50 мин.
Оздоровительный бег	Ежедневно утром	4 мин. x 5 = 20 мин.
Сухой бассейн	Два раза в неделю	15 мин. x 2 = 40 мин.
Динамическая пауза	Ежедневно во вторую половину дня	15 мин. x 5 = 100 мин.
Спортивный досуг	1 раз в месяц	20 мин./4= 8,7 мин.
<b>Итого в неделю:</b>		633,7 мин. / 10,5 ч.
<b>Итого в день</b>		126,7 мин. / 2,1 ч.

**Режим**  
**двигательной активности**  
 разновозрастной группы от 4 -7 лет  
 МКДОУ «Детский сад с. Кривая Лука»

Форма работы	Периодичность	Время проведения
Непосредственно образовательная деятельность (НОД), Физическое развитие Физическое развитие ( на воздухе)	Два раза в неделю	30 мин. x 2 = 60 мин.
	1 раз в неделю	30 мин. x 1 = 30 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, утром перед завтраком	10 мин. x 5 = 50 мин.
Физкультминутки	Ежедневно во время проведения НОД	4 мин. x 5 = 20 мин.
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	14 мин. x 10 = 140 мин.
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	15 мин. x 10 = 150 мин.
Гимнастика после сна	Ежедневно	6 мин. x 5 = 30 мин.
Индивидуальная работа по двигательной деятельности	Ежедневно утром и вечером	10 мин. x 10 = 100 мин.
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (первая половина дня)	15 мин. x 5 = 75 мин.
Оздоровительный бег	Ежедневно утром	6 мин. x 5 = 30 мин.
Сухой бассейн	Два раза в неделю	25 мин. x 2 = 50 мин.
Динамическая пауза	Ежедневно во вторую половину дня	25 мин. x 5 = 125 мин.
Спортивный досуг	1 раз в месяц	40 мин. / 4 = 10 мин.
<b>Итого в неделю:</b>		<b>870 мин. / 14,5 ч.</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>174 мин. / 2,9 ч.</b>