

Принят на педагогическом совете протокол № 1 от 28.08.2024
О.Г. Ладыгина

Утвержден: Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1 «Радуга» приказ № 74 от 28.08.2024
О.Г. Ладыгина

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 «РАДУГА» на 2024-2025 учебный год

вид деятельности	продолжительность			
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-6 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин.	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 6-7 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 15-20 мин.	Ежедневно 20-25 мин.	Ежедневно 20-25 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.	2 раза в неделю на прогулке 15 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20-25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 35 мин.
Спортпрогулка	3 раза в неделю по 10 -15 мин	3 раза в неделю по 15-20 мин	3 раза в неделю по 15-20 мин.	3 раза в неделю по 20-25 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин	1 раз в квартал, 20-25 мин	1 раз в месяц, 30 мин	1 раз в месяц, 35-40 мин.
Физкультурный праздник	2 раза в год, 30 мин.	2 раза в год, 45 мин.	2 раза в год, 1 час	2 раза в год, 1 час
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

