

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			
Физкультминутки	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

