

Принят
Педагогическим советом №1
(протокол от 30.08.2023г.)

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 70

О.Н.Семикопенко
приказ от 30.08.2023г. №125



Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ д/с №70 на 2023-2024 учебный год

Образовательная нагрузка и форма двигательной активности	Продолжительность, минуты					Особенности организации
	1-я мл. группа	2-я мл. группа	Средняя группа	Старшая группа	Подг. группа	
Образовательная нагрузка						
Физическая культура.	10	15	20	25	30	3 раза в неделю. Для детей 4-7 лет 3-е занятие проводится при хорошей погоде на улице.
Физкультурно-оздоровительная деятельность						
Утренняя гимнастика.	5	5-7	6-8	8-10	10	Ежедневно, на улице в теплое время года, в спортивном зале, группах.
Двигательная разминка во время перерыва между ОД.	1,5-2		3-5	5-7	5-7	Ежедневно, в группах.
Физкультминутка.	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий состояния здоровья детей.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группах	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД).	-	5-8	5-8	8-10	8-10	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
Гимнастика после дневного сна, дыхательная гимнастика, закаливающие мероприятия.	3-5	3-5	8-10	10-12	10-12	Ежедневно, после сна.
Активный отдых						
Целевые прогулки.	-	10-15	15-20	25-30	25-30	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы - 1 раз в неделю.
Физкультурно - спортивные праздники.	-	-	20-30	30-40	30-40	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
Дни здоровья, каникулы.	-	-	-	-	-	Дни здоровья - 1 раз в квартал. Каникулы - 2 раза в год (январь, июль - август) Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей состояния их здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность.	-	-	-	-	-	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.