

УТВЕРЖДЁН
 приказом от 2 сентября 2024 года № 125
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад № 119»
 Л.В. Пересыпкина



Режим двигательной активности воспитанников ДОО

Вид и форма двигательной активности	Продолжительность, мин					Особенности организации
	Дети 2-3 лет	Дети 3-4 лет	Дети 4-5 лет	Дети 5-6 лет	Дети 6-7 лет	
Самостоятельная двигательная деятельность						Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
образовательная деятельность						
Физическая культура	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю для детей 2-3, 3-4 лет. 2 раза в неделю для детей 4-5, 5-6, 6-7 лет. Для детей 5-7 лет занятие по физическому развитию 1 раз в неделю организуется на открытом воздухе. В теплое время года благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.
Физкультурно – оздоровительные мероприятия						
Утренняя гимнастика	3-4 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице
Двигательная разминка	5 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно между образовательной деятельностью

Физкультурные минутки	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания образовательной Деятельности состояния здоровья детей
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулках	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателями
Подвижные игры и физкультурные упражнения в группе	5-7 мин	7-10 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игры
Гимнастика после сна, закаливающие мероприятия	3-5 мин	3-5 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин	Ежедневно
Активный отдых						
Физкультурный досуг	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	1 раз в месяц
Физкультурный праздник (в том числе и на воде)	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза в год
День здоровья	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	1 раз в квартал