

## Режим двигательной активности (по возрастным группам)

№	Форма работы:	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Количество в неделю
<b>1</b>	<b><u>Игры- занятия:</u></b>					
<b>1.1</b>	Физкультурное занятие:					
	- в помещении;	15мин	20мин	25мин	30мин	2 раза
	- на улице;	15мин	20мин	25мин	30мин	1 раз
<b>1.2</b>	Музыкальное занятие	10мин	15мин	20мин	25мин	2 раза
<b>2</b>	<b><u>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</u></b>					
<b>2.1</b>	Утренняя гимнастика	5мин	6мин	8 мин	10 мин	Ежедневно
<b>2.2</b>	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3мин	3мин	6мин	6мин	На каждом занятии (кроме муз., ФК)
<b>2.3</b>	Физ. паузы по усмотрению воспитателя	5 мин				ежедневно
<b>2.4</b>	Дыхательная гимнастика	3 мин				ежедневно
<b>2.5</b>	Активный двигательный подъем (гимнастика пробуждения, босохождение)	5 мин				ежедневно
<b>2.6</b>	Подгрупповая работа по развитию основных видов движений	6мин	8 мин	10мин	12мин	ежедневно
<b>2.7</b>	Подвижные и спортивные игры на улице	15мин	20мин	20мин	30мин	Ежедневно (утро+вечер)
<b><u>Самостоятельная двигательная деятельность</u></b>						
<b>3</b>	Самостоятельная двигательная деятельность	60мин	70мин	80мин	90мин	Ежедневно на прогулках и в

						режимных моментах с использованием спортивно-игрового и физкультурного инвентаря
<b>4</b>	<b><u>Активный отдых:</u></b>					
<b>4.1</b>	Спортивные развлечения	15мин	20мин			1 раз
<b>4.2</b>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц				
<b>4.3</b>	Физкультурные праздники	2 раза в год				
<b>4.4</b>	День здоровья	1 раз в месяц. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи)				
<b>4.5</b>	Неделя здоровья	2 раза в год – зимой и весной. Все мероприятия выносятся на улицу (кроме сна и приема пищи)				
<b>4.6</b>	Спорт, семейные досуги	1 раз в квартал				
<b>4.7</b>	Совместные формы работы дошкольного корпуса с семьей	1 раз в год				
	<b>Всего в день</b>	<b>2ч30мин</b>	<b>3ч7мин</b>	<b>4ч8мин</b>	<b>4ч18мин</b>	
	<b>Всего в неделю</b>	<b>12ч30мин</b>	<b>15ч35мин</b>	<b>20ч40мин</b>	<b>21ч30мин</b>	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "НАДЕЖДА" С. РАМЗАЙ, Иванова Наталья Владимировна, Заведующий  
01.11.2022 13:14 (MSK), Сертификат A411AB63503868E81B689E6C41A3F03C