



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая МБДОУ №33
И.Н. Болховитина
Приказ №137 от 24.08.2023г.

Режим двигательной активности МБДОУ №33

	Формы двигательной активности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	Ежедневно (в теплое время года на улице)
2	Физкультурные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	3 раза в неделю (1 на прогулке)
3	Музыкальные занятия	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	2 раза в неделю
4	Физкультминутки	1,5-2 мин	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно во время занятий
5	Двигательная разминка	-	5 мин	5 мин	8 мин	8 мин	Ежедневно между занятиями
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин	Ежедневно во время прогулок
7	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	5 мин	5-7 мин	10 мин	10 мин	10-12 мин	Ежедневно после сна
8	Индивидуальная работа по развитию движений	5 мин	8 мин	10 мин	15 мин	15 мин	Ежедневно во время прогулок
9	Оздоровительная гимнастика (дыхательная, пальчиковая, зрительная, артикуляционная)	2-3 мин	3 мин	3-5 мин	3-5 мин	5 мин	Ежедневно в течение дня
10	Оздоровительный бег	-	2 мин	3 мин	3 мин	5 мин	2 раза в неделю в утреннюю прогулку
11	Физкультурный досуг	-	15-20 мин	20-25 мин	30-40 мин	35-40 мин	1 раз в месяц
12	Физкультурный праздник	-	-	45 мин	60 мин	60 мин	2 раза в год
13	День здоровья	-	1 раз в квартал				
14	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					