



УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 391»  
№ 181 от 31.08.2021

**Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад № 391»  
на холодный период 2021 – 2022 учебного года**

№	Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
		2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Занятия по физкультуре	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин. одно из них на улице круглогодично	3 раза в неделю 30 мин. одно из них на улице круглогодично
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня				
а.	Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
б.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на дневной прогулке подгруппами с учетом уровня двигательной активности) В дни проведения физкультурных занятий	12-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	25-30 мин
		6-10 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин
в.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	5-10 мин	8-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
г.	Физкультурная минутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия, в середине занятия			
		1 – 3 минуты	3 – 5 минут		
д.	Спортивные игры на прогулке	5-10 мин	5-10 мин	10-20 мин	10-20 мин
е.	Музыкальные игры	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю, между занятиями – периодически, на развлечениях			
		5 минут	5 минут	5 минут	5 – 10 минут
3	Активный отдых с участием родителей				
а.	Физкультурный досуг	-	20 мин	30 мин	40 мин
б.	Физкультурный праздник	-	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин
в.	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно - характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и интересов детей			
5	Самостоятельные подвижные и спортивные игры детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от особенностей двигательной активности детей.			