



УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 391»
№ 202 от 31.08.2023 г.

**Режим двигательной активности МБДОУ «Детский сад № 391»
на холодный период 2023 – 2024 учебного года**

№	Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		1-ая младшая группа	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Занятия по физкультуре	3 раза в неделю 10 мин.	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	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
б.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно на дневной прогулке подгруппами с учетом уровня двигательной активности) В дни проведения физкультурных занятий	10-16 мин	12-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	25-30 мин
		6-8 мин	6-10 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-12 мин
в.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	5-10 мин	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				
		2 – 3 минуты		3 – 5 минут		
д.	Спортивные игры на прогулке	5-10 мин	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 минут	5 – 10 минут

3 Активный отдых с участием родителей						
а.	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 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.				