



Согласно утверждению
Заведующая МАДОУ
д/с «Рябиноушка»
Коробенкова О.В.
Приказ № 15
от «31» 08 2023 г.

Двигательный режим в ДОУ

(Основная общеобразовательная программа МАДОУ)

| Виды двигательной активности в режиме дня | Возрастные группы/временные отрезки в мин. | | | |
|--|--|---|---|--|
| | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей | Ежедневно 3-4 мин. | Ежедневно 5-7 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-12 мин. |
| 2. Утренняя гимнастика | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 8 мин. | Ежедневно 10 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| 3. Физкультурные занятия | 2 раза в зале, 1 раз в бассейне 10 мин. | 2 раза в зале, 1 раз в бассейне 15 мин. | 2 раза в зале, 1 раз в бассейне 20 мин. | 2 раза в зале, 1 раз в бассейне 30 мин. |
| 4. Музыкальные занятия | 2 раза в неделю 10 мин. | 2 раза в неделю 15 мин. | 2 раза в неделю 20 мин. | 2 раза в неделю 30 мин. |
| 5. Физкультминутки | Ежедневно 2-3 мин. | Ежедневно 2-3 мин. | Ежедневно 2-3 мин. | Ежедневно 2-3 мин. |
| 6. Двигательные разминки во время перерыва между занятиями | Ежедневно 3 мин. | Ежедневно 3 мин. | Ежедневно 5 мин. | Ежедневно 5 мин. |
| 7. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) – сюжетные, бессюжетные; игры-забавы, эстафеты, аттракционы. | Ежедневно 10+10 мин. | Ежедневно 10+10 мин. | Ежедневно 15+15 мин. | Ежедневно 15+15 мин. |
| 8. Гимнастика после сна | Ежедневно 6 мин. | Ежедневно 8 мин. | Ежедневно До 10 мин. | Ежедневно До 10 мин. |
| 9. Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 20 мин. | 1 раз в месяц 30 мин. | 1 раз в месяц 30 мин. |
| 10. Спортивный праздник | 2 раза в год 20 мин. | 2 раза в год 20 мин. | 2 раза в год 30 мин. | 2 раза в год 35 мин. |
| Итого в день: | Не менее 50% всего объема суточной двигательной активности | | | |
| Самостоятельная двигательная активность детей | Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных потребностей детей. | | | |
| <ul style="list-style-type: none">Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастные возможности и сезонами года. | | | | |

- Объем двигательной активности детей 5–7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6–8 часов в неделю.
- Двигательная активность в организационных формах деятельности составляет не менее 50% всего объема двигательной суточной активности детей.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672407

Владелец Коробенкова Оксана Викторовна

Действителен с 30.08.2023 по 29.08.2024