



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"><li>Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастные возможности и сезонами года.</li></ul>				

- 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