

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно- эстетическому развитию детей»

Рассмотрен педагогическим советом № 1  
от 31.08.2021 г.

Утвержден:  
Приказом № 125 от 31.08. 2021 г.

**Режим двигательной активности детей**

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа Общеразвивающей направленности	II младшая группа Общеразвивающей направленности		Средняя группа Общеразвивающей направленности	Старшая группа Общеразвивающей, компенсирующей направленности	
<b>1. Непрерывно образовательная деятельность в режиме дня</b>						
1.1 Занятие по физической культуре	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице
1.2 Музыкальное занятие	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	По расписанию 2 раза в неделю
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа</b>						
2.1. Утренняя гимнастика	10 мин.	10 мин.	12 мин.	15 мин.	15 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурно- музыкальном зале. В теплое время года на улице
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2 мин.	3 мин.	3 мин.	5 мин.	5 мин.	Ежедневно
2.3. Физкультминутка (в середине статического занятия)	2 мин.	2-3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.

2.4. Дыхательная гимнастика	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно
2.5. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	15 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
2.6. Подвижные игры и физические упражнения в группе	7 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре.
2.7. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	5 мин.	7 мин.	10 мин.	12 мин.	12 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.8 Гимнастика после дневного сна: упражнения в кроватках, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия, корригирующая гимнастика и др.	8 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.	12 мин.	Ежедневно, после дневного сна
<b>3. Активный отдых</b>						
3.1. Пешеходно-целевые прогулки	-	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготовительные группы- 1 раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные праздники (с привлечением родителей)	-	15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2-3 раза в год на открытом воздухе или в зале.

3.3. Музыкально- спортивное развлечения	Один раз в месяц
3.4. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья- 2 раза в год. Каникулы-1 раз в год (январь).
3.5. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.