

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №30 комбинированного вида»

Двигательный режим по возрастным группам

*с. Рождествено
д. Батово
2022-2023 г.*

Учреждение обеспечивает оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования. Двигательный режим разработан с учётом действующих санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Двигательный режим детей раннего возраста (2-3 года)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	25
НОД (ОО «Физическая культура»)	9			9		18
НОД (ОО «Музыка»)			9		9	18
Физминутки	3	3	3	3	3	15
НОД (ОО «Физическая культура»)		9				9
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	10/10	10/10	10/10	10/10	10/10	1ч. 40 м.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	5/10	5/10	5/10	5/10	5/10	25/50
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 15 минут 2 раза в месяц (6 мин. в нед)					30
Итого в неделю:	63 м./ 1ч. 03 м.	63 м./ 1 ч. 03 м.	63м./ 1 ч. 03 м.	63 м./ 1 ч. 03 м.	63 мин./ 1 ч. 03 м.	340 м./ 5 ч.15 м.

Двигательный режим детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8	40
НОД в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	15		15			30
НОД (ОО «Музыка»)		15		15		30
Физминутки	5	5	5	5	5	25

НОД на улице (ОО «Физическая культура»)					15	15
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 м.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч. 15 м.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 20 минут 2 раза в месяц (7 мин. в нед.)					40
Итого в неделю:	1ч.2м./ 1ч.28м	1 ч. 23 м./ 1ч. 28 м.	1ч.23 м./ 1 ч.28м	1 ч.23м./ 1 ч. 28м.	1 ч. 23 м./ 1 ч. 28 м.	6 ч.55 м./ 7 ч.20м

Двигательный режим детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	20			20		40
НОД (ОО «Музыка»)		20			20	40
Физминутки	5	5	5	5	5	25
НОД на улице (ОО «Физическая культура»)			20			20
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 м.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч. . 15 м.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения	10	10	10	10	10	50
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 20 минут 2 раза в месяц (5 м. в нед.)					40
Итого в неделю:	1ч.28м ./ 1ч. 33 м.	1 ч. 28 м./ 1 ч. 33 м.	1ч. 28м. / 1 ч.	1 ч. 28 м./ 1 ч. 33 м.	1 ч. 28 м./ 1 ч. 33 м.	7 ч.20 м./ 7

			33 м.			ч. 45 м.
--	--	--	----------	--	--	-------------

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	25			25		50
НОД (ОО «Музыка»)		25			25	50
Физкультминутки, динамические паузы	10	10	10	10	10	50
НОД на улице (ОО «Физическая культура»)			25			25
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 м.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50 /1ч.15 м.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения	15	15	15	15	15	1ч.15 м.
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 минут 2 раза в месяц (10 м. в нед.)					50
Итого в неделю:	1ч. 50 м./ 1ч. 55 м.	1ч. 50 м./ 1ч. 55 м.	1ч. 50 м./ 1ч. 55 м.	1ч. 50 м./ 1ч. 55 м.	1ч. 50 м./ 1ч. 55 м.	9ч. 10м. / 9ч. 35м.

Двигательный режим детей старшего дошкольного возраста (6 - 7 лет)

Виды двигательной активности	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	всего
	Время в минутах					
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50
НОД в физкультурном зале (ОО «Физическая культура»)	30			30		1 ч.
НОД (ОО «Музыка»)		30			30	1 ч.
Физкультминутки,	15	15	15	15	15	1ч.15

динамические паузы						м
НОД на улице (ОО «Физическая культура»)			30			30
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15	2ч. 30 м.
Гимнастика после сна, корригирующая гимнастика	10/15	10/15	10/15	10/15	10/15	50/1ч .15 м.
Игры с движением, хороводы, игровые упражнения (в т.ч. с предметами)	15	15	15	15	15	1ч.15 м.
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 минут 2 раза в месяц (12 мин. в нед.)					60
Итого в неделю:	2ч. 02 м./ 2ч. 07 м.	2 ч.02м./ 2 ч. 07м.	2ч. 02 м./ 2 ч. 07 м.	2ч. 02м./ 2 ч. 07 м.	2 ч. 02м. / 2 ч. 07 м.	10 ч. 10 м./ 10 ч. 35 м.