

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №401»
 Приказ № 50-О от 22.05.23г.
 Т. Н. Козлова



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ Младший-средний возраст

Формы	Вид организации	Количество и длительность (в зависимости от возраста) Рекомендации
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	1. Утренняя гимнастика (с включением дыхательной и гимнастики для глаз) на воздухе	Ежедневно 5-8 минут, в зависимости от возраста (по желанию детей)
	2. Подвижные игры, игры-хороводы, игры малой подвижности на свежем воздухе	Ежедневно, в зависимости от возраста (по желанию детей)
	3. Спортивные игры и упражнения под руководством воспитателя на свежем воздухе	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 5-10 минут
	3. Физкультминутки, динамические паузы	Ежедневно 1-1,5 минуты для смены двигательной активности с использованием наглядности и малых форм фольклора
	4. Двигательная разминка после дневного сна. 5. Профилактическая гимнастика после дневного сна (с включением элементов ходьбы босиком)	Ежедневно, по мере пробуждения Ежедневно 5-10 минут, в зависимости от возраста (профилактика плоскостопия, нарушения осанки) Ходьба босиком по массажным дорожкам
Совместная деятельность по образовательной области «Физическая культура» с другими областями	1. На спортивной площадке 2. Музыкально-спортивный зал (в дождливую погоду)	3 раза в неделю по 20-25 минут согласно расписанию
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в 2 недели
	Физкультурный праздник	1 раз в сезон
	День здоровья	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Индивидуальная работа по развитию движений и регулированию двигательной активности детей.	Под руководством воспитателя	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №401»
 Приказ № 58-О от 21.05.23
 Т. Н. Козлова



РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Старший возраст

Формы	Вид организации	Количество и длительность (в зависимости от возраста) Рекомендации
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	1. <u>Утренняя гимнастика</u> (с включением дыхательной и гимнастики для глаз) на воздухе	Ежедневно 10-12 минут, в зависимости от возраста (по желанию детей)
	2. <u>Подвижные игры, игры-хороводы, игры малой подвижности</u> на свежем воздухе	Ежедневно, в зависимости от возраста (по желанию детей)
	3. <u>Спортивные игры и упражнения</u> под руководством воспитателя на свежем воздухе	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 минут
	3. <u>Физкультминутки, динамические паузы</u>	Ежедневно 2 минуты для смены двигательной активности с использованием наглядности и малых форм фольклора
	4. <u>Двигательная разминка</u> после дневного сна. 5. <u>Профилактическая гимнастика</u> после дневного сна (с включением элементов ходьбы босиком)	Ежедневно, по мере пробуждения Ежедневно 10-15 минут, в зависимости от возраста (профилактика плоскостопия, нарушения осанки) Ходьба босиком по массажным дорожкам
Совместная деятельность по образовательной области «Физическая культура» с другими областями	1. На спортивной площадке 2. Музыкально-спортивный зал (в дождливую погоду)	3 раза в неделю по 30-35 минут согласно расписанию
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в 2 недели
	Физкультурный праздник	1 раз в сезон
	День здоровья	1 раз в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей
Индивидуальная работа по развитию движений и регулированию двигательной активности детей	Под руководством воспитателя	Ежедневно, в зависимости от индивидуальных особенностей детей