

УТВЕРЖДЕН:
 Приказом заведующего
 МАДОУ «Детский сад № 394»
 от 01.09.2023 г. № 137

Двигательный режим на холодный период учебного года

№	Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
		Группа раннего возраста (1,5 – 2 г.), 1-я младшая (2 – 3 г.)	2-я младшая (3 – 4 г.)	Средняя (4 – 5 л.)	Старшая (5 – 6 л.)	Подготовительная (6 – 7 л.)
1	Занятия по двигательной деятельности	2 раза в неделю по подгруппам, 10 мин	3 раза в неделю всей группой 15 мин.	3 раза в неделю со всеми детьми, 20 мин.	3 раза в неделю /2 – в физкультурном зале, 1 – на прогулке/ со всеми детьми, 25 мин.	3 раза в неделю /2 – в физкультурном зале, 1 – на прогулке/ со всеми детьми, 30 мин.
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:					
а)	Утренняя гимнастика	е ж е д н е в н о				
		5 мин.	6 мин.	7 мин.	9 мин.	10 мин.
б)	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	е ж е д н е в н о на дневной прогулке подгруппами с учетом уровня двигательной активности				
		10-16 мин.	12-15 мин.	15-20 мин.	20-22 мин.	22-25 мин.
		В дни проведения занятий по двигательной деятельности				
		6-8 мин.	6-10 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.
в)	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	4-5 мин.	5-10 мин.	8-12 мин.	10-13 мин.	13-15 мин.
г)	Двигательная разминка	Ежедневно, во время перерыва между занятиями /с преобладанием статических поз/				
		5 – 7 минут	5 – 7 минут	5 – 7 минут	7 – 10 минут	7 – 10 минут
д)	Гимнастика после дневного сна с воздушными ваннами	Е ж е д н е в н о п о с л е с н а				
		3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.

е)	Спортивные игры	Е ж е д н е в н о н а п р о г у л к е			
		5-10 мин.	5-10 мин.	10-15 мин.	15-18 мин.
ж)	Музыкальные игры	На занятиях по музыкальной деятельности 2 раза в неделю, между занятиями – периодически, на развлечениях			
		5 мин.	5 мин.	5 мин.	5-8 мин.
	Максимальная нагрузка	-	-	-	6.05 – 7.17 6.59-7.56
3	Активный отдых с участием родителей				
а)	Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
		20 мин.	20 мин.	30 мин.	40 мин.
б)	Физкультурный праздник	1 раз в квартал			
			45 мин.	60 мин.	60 мин.
4	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей двигательной активности детей			
5	Самостоятельные игры детей в помещении и прочие движения в течение дня	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от особенностей двигательной активности и интересов детей			