

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.)
1	Занятия по двигательной деятельности	2 раза в неделю по подгруппам, 10 мин	3 раза в неделю со 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.
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.
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.
		В дни проведения занятий по двигательной деятельности			
		6-8 мин.	6-10 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
в)	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	4-5 мин.	5-10 мин.	8-12 мин.	10-13 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
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 ж е д н е в н о н а п р о г у л к е		
е)	Спортивные игры	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 развлекательных		
	Максимальная нагрузка	5 мин.	5 мин.	5-8 мин. 6.05 – 7.17 6.59-7.56
3	Активный отдых с участием родителей			
а)	Физкультурный досуг	20 мин.	20 мин.	1 раз в месяц 30 мин. 40 мин.
б)	Физкультурный праздник	1 раз в квартал 45 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		