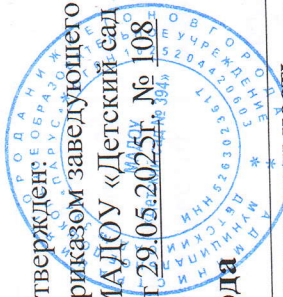


Утвержден приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 394»
от 29.05.2025г. № 108



Двигательный режим на теплый период 2024/2025 учебного года

Формы работы с детьми / виды двигательной активности детей	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность			
	Группа раннего возраста (1-2 года), 1-я младшая (2-3 года)	2-я младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)
Утренняя гимнастика	4-5 мин.	5 - 6 мин.	ежедневно	
			6 - 8 мин.	8 - 10 мин.
Динамические паузы	-	5 мин.	ежедневно	
			5 мин.	5 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	10 мин	12-15 минут	ежедневно	
			15 мин.	15 мин.
Подвижные игры на прогулке (утренней и вечерней)	8-10 мин.	10+10мин.	ежедневно	
			10+10мин.	15+15мин.
Гимнастика после сна с воздушными ваннами	7-8 мин 8-10 мин	10 мин. 10 мин.	ежедневно после сна	
			10 мин.	10 мин.
Игровые упражнения	3 раза в неделю	3 раза в неделю	-	
			3 раза в неделю	-
Физкультурные досуги	-	20-25 мин.	1-2 раза в месяц	
			20-25 мин.	30-40 мин.
День здоровья Музыкально-спортивные развлечения	2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 10-15 мин.	1 раз в квартал 2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 15-20 мин	1 раз в квартал 2 раза в неделю со всеми детьми одновременно на прогулке 25 мин	
			1 раз в квартал	1 раз в квартал
Туристские прогулки и экскурсии			1-2 раза в год Время перехода в одну сторону составляет 30-40 мин., общая	
			1-2 раза в год	Организируются при наличии возможностей дополнительного

				продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 мин., с перерывом между переходами не менее 10 мин.	сопровождения и организации санитарных стоянок. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 мин., общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 мин., с перерывом между переходами не менее 10 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Спортивные игры	ежедневно				
	-	-	-	10-20 мин.	20-30 мин.
Музыкальные игры	ежедневно				
		5-10 мин	10 - 15 мин	20-25 мин.	25 мин.
Итого в день/ неделю	65 – 75 мин./ 5 часов 20 мин	95 – 105 мин./ 7 часов 55 минут	125 – 145 мин./ 10 часов 20 минут	170 – 200 мин./ 14 часов 15 минут	200 – 240 мин./ 16 часов 40 минут