

Утверждаю:
Зав. МБДОУ №25 «Аленушка»
Н.Н. Кропачева
Пр. № 40/16 от 19.08.2024г

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

Организация двигательной деятельности младший дошкольный возраст

Виды занятий	Особенности организации	
	Третий - четвертый год жизни	Пятый год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия: — по физической культуре;	2—3 раза в неделю (15 мин) в помещении, на участке;	2—3 раза в неделю (20 мин) в помещении, на участке;
Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (5—6 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (7—10 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (10—15 мин)	Ежедневно, 2 раза в день (10—15 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (15—20 мин)	1 раз в месяц (20—30 мин)
Физкультурные праздники	1—2 раза в год (30—40 мин)	2—3 раза в год (40—60 мин)
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал	Не реже 1 раза в квартал
Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года

Организация двигательной деятельности детей старший дошкольный возраст

Виды занятий	Особенности организации	
	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	
Занятия по физической культуре	2—3 раза в неделю (25 мин), в помещении, на участке.	2—3 раза в неделю (30 мин) в помещении, на участке.
Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин)	Ежедневно (10 мин)
Двигательная разминка, воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (8—10 мин)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей (10—12 мин)
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)	Ежедневно, не менее 2 раз в день (15—20 мин)
Физкультминутка	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2—3 мин)	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (3—5 мин)
Физкультурный досуг	1—2 раза в месяц (25—30 мин)	1—2 раза в месяц (30—35 мин)
Физкультурные праздни-	2—3 раза в год (60—90 мин)	2—4 раза в год (60—90

ки		
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)	Не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)
Участие родителей в занятиях, физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	В течение года	В течение года