



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Т.Н.Белякова  
» август 2023 г

### Двигательный режим воспитанников

Формы работы	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность (мин.)				
	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Организованная Деятельность по физическому развитию детей	Два раза в неделю	Три раза в неделю (1раз в неделю – на воздухе (за 10 минут до окончания прогулки))			
	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Организованная деятельность по художественно- эстетическому развитию детей	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	Два раза в неделю: «Музыка»				
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1,5 -2 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, во время занятий, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания				
	1,5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.

Прогулки	Два раза в день (в первую половину дня и во вторую половину дня, перед уходом детей домой)					
	3 часа	3 часа	3 часа	3-4 часа	3-4 часа	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулках					
	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	
Подвижные игры и физические упражнения в группе	Ежедневно в группе					
	5-7	7-10	10-15	10-15	10-15	
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений (ОВД)	-	5-8	5-8	8-10	8-10	
Упражнения в кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия	Ежедневно					
	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.
Оздоровительный бег	-	-	-	3-7 мин.	8-10 мин	
	1 раз в неделю, группами по 5-7 чел. Проводится во время дневной Прогулки (с учетом погодных условий)					
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ						
Целевые прогулки	-	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.	25-30 мин.
Младшие, средние группы – 1 раз в месяц. Старшие, подготовительные группы – 1 раз в 2 недели						

Физкультурно-спортивные праздники	-	20-30 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
		2 раза в год на открытом воздухе или в зале				

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей не менее 3-4 часов
---	--