

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №79»
 «Мальчиш-Кибальчиш»
 Л.В. Гладышева



**Двигательный режим в МБДОУ «Детский сад №79 «Мальчиш-Кибальчиш»»
 2024-2025 учебный год**

Вид ОД и форма двигательной активности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. Учебная ОД в режиме дня						
1.1. Физическая культура	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю. Для средних, старших и подготовительных групп 2 ОД проводятся в зале, 1 на воздухе.
1.2. Музыка	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю
2. Физкультурно-оздоровительная работа						
2.1. Утренняя гимнастика	5 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между ОД	3-5 мин.		3-5 мин.	5-7 мин.		Ежедневно
2.3. Физкультминутка	1,5-2 мин		3 мин.	3 мин.		Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания ОД и состояния детей.
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.		Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.

Подвижные игры и физические упражнения в группе.	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, утром и вечером по 1-2 подвижной игре.
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	Ежедневно
2.6. Бодрящая гимнастика после дневного сна, умывание прохладной водой, воздушные ванны, хождение босиком по массажным коврикам, ребристой доске после сна, упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.		8-10 мин.	10-12 мин.	Ежедневно
3. Активный отдых					
3.1. Целевые прогулки	+	10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	Младшие. Средние группы – 1 раз в 2 недели. Старшие. Подготовительные группы – 1 раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные праздники	+	10-20 мин.	20-30 мин.	30-40 мин.	На открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья, каникулы	+		+	+	Дни здоровья 1 раз в квартал, каникулы 1 раз в год (январь) отменяются все виды занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями. спортивными играми упражнениями, соревнованиями, трудом на природе,

				художественном творчеством и т.д.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. Состояния их здоровья.