

ПРИНЯТО
на пед.совете МАДОУ
«Детский сад № 54»
протокол № 24
от « 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 54»
Шаврина О.И.
Приказ № 133
« 31 » 08 2020 г.



Двигательный режим

Режимные моменты	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно лш из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	-----	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.

Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5—2ч	1,5—2ч
Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 - 2 км	40-45 мин. до 2 км
Корригирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг		1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	—	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
Спортивный праздник	—	—	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год