

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №398

МБДОУ – детский сад №398

620086, г Екатеринбург, ул. Сухоложская, 8а. телефон 297-22-55,

detsad-398@mail.ru, адрес сайта: <http://398.tvoysadik.ru/>

Утверждаю

Заведующий МБДОУ – детский сад №398

О.В.Павлова

« 28 » декабря 2023г.

Двигательный режим на 2023-2024 уч. год

№	Формы работы	Группа раннего возраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 4-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
3	Физкультминутки	2-3 мин Ежедневно	3-4 мин Ежедневно	4-5 мин Ежедневно	5-6 мин Ежедневно	5-6 мин Ежедневно
4	Музыкальные занятия 2 раза в неделю	7-10 мин	10-15 мин	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
5	Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на воздухе)	8-10 мин. 3 раза в неделю В группе (2 раза в неделю, 1 раз на воздухе)	3 раза в неделю 10-15 мин	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 20-25 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
6	Дозированный бег		Ежедневно по 80-100 м	Ежедневно по 150-200 м	Ежедневно по 200-250 м	Ежедневно по 250-300 м
7	Подвижные игры:	Ежедневно не	Ежедневно не	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	-сюжетные -бессюжетные -игры-забавы -соревнования -эстафеты, аттракционы	менее двух игр по 3-5 мин.	менее двух игр по 5-7 мин.	не менее двух игр по 7-8 мин.	не менее двух игр по 8-10 мин.	не менее двух игр по 10- 12 мин.
8	Игровые упражнения: -ловкие прыгуны - подлезание, - пролезание, перелезание	Ежедневно по подгруппам 3-5 мин	Ежедневно по подгруппам 4-6 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 6-8 мин.	Ежедневно по подгруппам 8-10 мин.
9	Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика -игровой массаж	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
10	Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
12	Физкультурный досуг		1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15- 20 мин.	1 раз в месяц по 25- 30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
13	Спортивный праздник		2 раза в год по 15 – 20 мин.	2 раза в год по 20-25 мин.	2 раза в год по 30- 35 мин.	2 раза в год по 35-40 мин.
14	День здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
15	Неделя здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
16	Индивидуальная работа по физ. воспитанию	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно До 10 мин
17	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201103

Владелец Павлова Ольга Владимировна

Действителен с 10.09.2023 по 09.09.2024