

Согласовано:

Ст. воспитатель МБДОУ
«Детский сад №3 Звездочка»
города Гурьевска»

 Бедарева О.С.

«08» 09 . 2022г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад №3 «Звездочка»
города Гурьевска»

 Н.В. Ровенских

«10» 08 . 2022г.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 1 МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Форма работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин
Физкультурное занятие (зал)			10 мин		10 мин
Физкультурное занятие (улица)		10 мин			
Физкультминутка	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин	До 5 мин
Динамическая пауза	Между занятиями 10 минут				
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Дневная 6-8 мин	Дневная 8-10 мин	Дневная 6-8 мин	Дневная 8-10 мин	Дневная 6-8 мин
	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Бодрая гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя				

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц - 10 мин

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Форма работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Физкультурное занятие (зал)		15 мин		15 мин	
Физкультурное занятие (улица)					15 мин
Физкультминутка	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Динамическая пауза	Между занятиями 10 минут				
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Дневная 8-10 мин	Дневная 6-8 мин	Дневная 8-10 мин	Дневная 6-8 мин	Дневная 8-10 мин
	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Бодрящая гимнастика	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин	5-6 мин
Самостоятельная двигательная активность	Е ж е д н е в н о: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя				

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц - 15 мин

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Форма работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Физкультурное занятие (зал)	20 мин		20 мин		
Физкультурное занятие (улица)		20 мин			
Физкультминутка	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Динамическая пауза	Между занятиями 10 минут				
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Дневная 8-10 мин	Дневная 10-15 мин	Дневная 8-10 мин	Дневная 10-15 мин	Дневная 10-15 мин
	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Бодрящая гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная активность	Е ж е д н е в н о: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя				

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц - 20 мин

День здоровья - 1 раз в квартал

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Форма работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Физкультурное занятие (зал)	25 мин				25 мин
Физкультурное занятие (улица)		25 мин			
Физкультминутка	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Динамическая пауза	Между занятиями 10 минут				
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Дневная 10-15 мин	Дневная 15-20	Дневная 15-20 мин	Дневная 10-15 мин	Дневная 10-15 мин
	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин
Бодрящая гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Самостоятельная двигательная активность	Е ж е д н е в н о: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя				

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц - 25 мин

Физкультурный праздник - (2 раза в год – летний и зимний) – до 40 мин

День здоровья- 1 раз в квартал

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

Форма работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин	10-12 мин
Физкультурное занятие (зал)		30 мин	30 мин		
Физкультурное занятие (улица)					30 мин
Физкультминутка	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Динамическая пауза	Между занятиями 10 минут				
Подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке	Дневная 15-20 мин	Дневная 10-15 мин	Дневная 10-15 мин	Дневная 15-20 мин	Дневная 10-15 мин
	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин	Вечерняя 10-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин	10-15 мин
Бодрящая гимнастика	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Самостоятельная двигательная активность	Е ж е д н е в н о: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя				

Физкультурный досуг - 1 раз в месяц – 30 мин

Физкультурный праздник - (2 раза в год – летний и зимний) – до 640 мин

День здоровья - 1 раз в квартал