

РАССМОТРЕН  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕН  
приказом № 39 от 31.08.2023

**Режим двигательной активности  
МКДОУ № 31 п.Ушаки на 2023-2024 учебный год**

| Вид двигательной активности                                                                |                                                          | Младшая группа                                            | Средняя группа            | Старшая группа            | Подготовительная группа |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------|
| Утренняя гимнастика                                                                        | В теплый период – на улице                               | 5-6 мин.                                                  | 6-8 мин.                  | 8-10 мин.                 | 10 мин.                 |
| Гимнастика пробуждения                                                                     | Воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика      | 5-6 мин.                                                  | 5-8 мин.                  | 5-10 мин.                 | 10 мин.                 |
| Подвижные игры                                                                             | Ежедневно согласно плану проведения прогулки             | не менее 2-4 раза в день                                  |                           |                           |                         |
|                                                                                            |                                                          | 6-10 мин.                                                 | 10-15 мин.                | 15-20 мин.                | 15-20 мин.              |
| Спортивные игры                                                                            |                                                          | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 р. в неделю |                           |                           |                         |
| Спортивные упражнения на прогулке                                                          |                                                          | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 р. в неделю |                           |                           |                         |
|                                                                                            |                                                          | 10 мин.                                                   | 8-12 мин.                 | 10-12 мин.                | 10-15 мин.              |
| Физкультурные упражнения на прогулке.                                                      | Ежедневно с подгруппами                                  | 5-7 мин.                                                  | 8-10 мин.                 | 10 мин.                   | 15 мин.                 |
| Непрерывная образовательная деятельность (ОО «Физическая культура»)                        | 2 раза в спортивном зале, 1 раз – занятие на улице       | 3 раза в неделю                                           |                           |                           |                         |
|                                                                                            | В теплый период – на улице                               | 15 мин.                                                   | 20 мин.                   | 25 мин.                   | 30 мин.                 |
| Непрерывная образовательная деятельность (ОО «Художественно-эстетическое развитие» Музыка) | В музыкальном зале,                                      | 2 раза в неделю                                           |                           |                           |                         |
|                                                                                            | В теплый период – на улице                               | 20 мин.                                                   | 25 мин.                   | 30 мин.                   | 10 мин.                 |
| Двигательные игры под музыку                                                               | С учетом рекомендаций музыкального руководителя          | 1 раз в неделю 5-10 мин.                                  | 1 раз в неделю 10-15 мин. | 1 раз в неделю 15-20 мин. | 1 раз в неделю 25 мин.  |
| Спортивные развлечения                                                                     | Согласно плану работы инструктора по физической культуре | 1 раз в месяц                                             |                           |                           |                         |
|                                                                                            |                                                          | 20 мин.                                                   | 20 мин.                   | 30 мин.                   | 30-35 мин.              |

|                                                      |                                                                                                                                       |                                       |            |         |            |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|---------|------------|
| Спортивные праздники<br>Неделя Здоровья (1 р. в кв.) | Согласно плану работы<br>инструктора по физической<br>культуре                                                                        | 2 раза в год                          |            |         |            |
|                                                      |                                                                                                                                       | 20 мин.                               | 20-25 мин. | 50 мин. | 50-60 мин. |
| Самостоятельная двигательная<br>активность           | Игры экспериментирования<br>(с песком, с водой),<br>хороводные игры,<br>театрализованные игры,<br>игры средней и малой<br>подвижности | Ежедневно индивидуально и подгруппами |            |         |            |