

Заведующий МБДОУ № 84

«Утверждаю»

Стрекалкина Е.А.

Распоряжение № 75 от 29.08.2024г.



### Примерный режим двигательной активности на 2024 – 2025 учебный год

Формы работы	Виды занятий / деятельности	Количество и длительность занятий / деятельности (в мин.) в зависимости от возраста					
		1 младшая группа 2 – 3 года	2 младшая группа 3 – 4 года	Средняя группа 4 – 5 лет	Старшая группа 5 – 6 лет	Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет	
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю – по 10 мин.	3 раза в неделю – по 15 мин.	3 раза в неделю – по 20 мин.	2 раза в неделю – по 25 мин.	2 раза в неделю – по 30 мин.	
	На воздухе	-	-	-	1 раз в неделю – 25 мин.	1 раз в неделю – 30 мин.	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	
	Подвижные и спортивные игры и упражнения, хороводные и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 10 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 15 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 20 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 25 мин.	Ежедневно 3 раза (утром, на прогулке, вечером) – 30 мин.	
	Оздоровительный бег (на прогулке)	-	Ежедневно в конце прогулки – 2 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 3 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 4 мин.	Ежедневно в конце прогулки – 5 мин.	
	Физкультурные минутки (в середине статистических занятий), динамические паузы, кинезиологические упражнения (между занятиями)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий: не менее 2 мин.					
	Гимнастика для глаз	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий: не менее 2 мин.					
	Контроль за правильной осанкой	Ежедневно по мере необходимости					
	Гимнастика пробуждения	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	
	Комплекс закаливающих процедур, ходьба по «дорожкам здоровья» (профилактика плоскостопия)	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	Ежедневно после сна – 5 мин.	
	Активный отдых	Физкультурные досуги и развлечения, квесты	1 раз в мес. – 10 мин.	1 раз в мес. – 15 мин.	1 раз в мес. – 20 мин.	1 раз в мес. – 25 мин.	1 раз в мес. – 30 мин.
		Физкультурные праздники	-	2 раза в год – до 25 мин.	2 раза в год – до 25 мин.	2 раза в год – до 30 мин.	2 раза в год – до 30 мин.
Физкультурные соревнования		-	-	-	2 раза в год – до 30 мин.	2 раза в год – до 30 мин.	
День туризма		-	-	-	1 раз в год	1 раз в год	
День / Неделя спорта и здоровья		3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	Ежедневно не менее 10 мин.	