

«СОГЛАСОВАНО»

Врач Т. Н. Химиченко

29 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
И. о. заведующего ГБДОУ  
Приказ от 29 августа 2023 г. № 140

Ю. И. Савлук

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ГБДОУ детском саду № 44 на 2023-2024 учебный год**

№№	Виды двигательной деятельности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				Подготовительные группы
		Группы раннего возраста	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа:</b>						
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут	Ежедневно 10-14 минут
1.2.	Динамические перемены и физкультурные паузы при статической деятельности	-	-	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости 1-2 минуты	Ежедневно по мере необходимости 1-2 минуты	Ежедневно по мере необходимости 2-3 минуты	Ежедневно по мере необходимости 2-3 минуты	Ежедневно по мере необходимости 2-3 минуты
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром 15-20 мин. вечер 10-15 мин.	Ежедневно утром 15-20 мин. вечер 10-15 мин.	Ежедневно утром 15-25 мин. вечер 10-15 мин.	Ежедневно утром 25-30 мин. вечер 15-20 мин.	Ежедневно утром 30-35 мин. вечер 15-25 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно вечер 10 мин	ежедневно вечер 15 мин	Ежедневно утро 15-20 мин вечер 10-15 мин	Ежедневно утро 15-20 мин вечер 10-15 мин	Ежедневно утро 15-20 мин вечер 10-15 мин
1.6.	Тематические прогулки по территории ДОУ	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 30 мин	1-2 раза в месяц 40 мин	1-2 раза в месяц 60 мин
1.7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закалывающими процедурами	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин
<b>2. Совместная регламентированная деятельность:</b>						
2.1.	Физическая культура	2-3 раза в неделю по 10 мин (2 - в групповом помещении + 1 с детьми 2-3 лет на прогулке в	3 раза в неделю по 15 мин (2 - в зале с инструктором по ФК + 1 - на прогулке в форме подвижных игр с воспитателем)	3 раза в неделю по 20 минут (2 - в зале с инструктором по ФК + 1 - на прогулке в форме подвижных игр с воспитателем)	3 раза в неделю по 25 мин (2 - в зале с инструктором по ФК + 1 - на прогулке в форме подвижных игр с воспитателем)	3 раза в неделю по 30 мин (2 - в зале с инструктором по ФК + 1 - на прогулке в форме подвижных игр с воспитателем)

		форме подвижных игр) проводят воспитатели				
2.2.	Музыкальная деятельность	2 раза в неделю 10 мин (с детьми 2-3 лет занятия проводит музыкальный руководитель в зале; с детьми 1-2 лет занятия проводят воспитатели группы)	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 14 мин	2 раза в неделю 17 мин	2 раза в неделю 20 мин
3.	<b>Физкультурно-массовая работа:</b>					
3.1.	Физкультурно-спортивные праздники	-	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 25-30 мин	2 раза в год 25-30 мин
3.2.	Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 25-30 мин
4.	<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b> Ежедневно (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей)					
5.	<b>Совместная деятельность с родителями:</b>					
		1 раз в квартал 20 мин	1 раз в квартал 25 мин	1 раз в квартал 30 мин	1 раз в квартал 30-40 мин	1 раз в квартал 40-50 мин
	<b>ИТОГО</b> (минут в день)	<b>218-267</b>	<b>222-302</b>	<b>235-350</b>	<b>312-420</b>	<b>342-435</b>