

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «02» 09 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Детский сад
№13 г. Выборга»
от «02» 09 2024 г. № 31



Режим двигательной активности детей

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №13 г. Выборга»
на 2024-2025 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ОД (занятие) по физической культуре	В помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	На улице	1 раз в неделю 10 мин.	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.
ОД (занятие) по музыкальному развитию	В помещении	2 раза в неделю 10 мин.	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза 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 на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин.
	Подвижные игры и физические упражнения в группе	ежедневно 5 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 12 мин.	ежедневно 15 мин.
	Физкультминутки (в середине статической ОД)	ежедневно 3-5 мин. (в зависимости от вида и содержания занятий)				
	Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	ежедневно 4 мин.	ежедневно 6 мин.	ежедневно 8 мин.	ежедневно 10 мин.	ежедневно 12 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	Физкультурный праздник			2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельная двигательная активность		Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730006

Владелец Рудакова Алёна Григорьевна

Действителен с 11.06.2024 по 11.06.2025