

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ «Детский сад №161»  
 / Ю.К. Лакеева  
 Приказ № 68 «30» августа 2024 г.

### Режим двигательной активности детей в подготовительной группе

|  |  |
|--|--|
| <b>Основное образование дошкольников в области физической культуры</b>                                       |  |
|  | <b>Подготовительная к школе группа</b>   |
| <i>Организованная – образовательная деятельность</i>   |  |
| <b>Физкультурные занятия</b>   | Физкультурные занятия<br>(30 мин.)<br>3 раза в неделю  |
| <b>Физкультурные занятия на свежем воздухе</b>   | Один раз в неделю круглогодично на открытом воздухе.<br>В теплое время года все занятия организуются на воздухе. |
| <b>Утренняя гимнастика</b>   | 10 мин.<br>Ежедневно в группах<br><br>В теплое время года на улице.  |
| <i>Частично регламентируемая двигательная деятельность (формы совместной деятельности педагога с детьми)</i> |  |
| <b>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</b>  | Ежедневно<br>20 – 30 мин.<br>2 раза в день   |
| <b>Физкультурные минутки</b>   | Ежедневно по мере необходимости (до 5 мин.)  |
| <b>Гимнастика в процессе ОД (занятия)</b>  | 2 мин.<br>ежедневно  |
| <b>Закаливающие процедуры.</b>   | Ежедневно после дневного сна   |
| <b>Гимнастика после сна</b>  | 10 мин.  |
| <b>Физкультурные досуги и развлечения</b>  | 1 раз в месяц<br>30 мин.   |
| <b>Физкультурные праздники</b>   | 2 раза в год 60 мин.   |
| <b>Дни здоровья</b>  | 1 раз в квартал  |
| <b>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>                        | Ежедневно  |
| <b>Самостоятельные подвижные и спортивные игры</b>   | Ежедневно  |

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Детский сад №161»  
/ Ю.К. Лакеева  
Приказ № 68 «30» августа 2024 г.

**Режим двигательной активности детей  
в старшей группе**

| <b>Основное образование дошкольников в области физической культуры</b>   |  |
|--|--|
|  | <b>Старшая группа</b>  |
| <b>Организованная – образовательная деятельность</b>   |  |
| <b>Физкультурные занятия</b>   | Физкультурные занятия<br>(25 мин.)<br>3 раза в неделю  |
| <b>Физкультурные занятия на свежем воздухе</b>   | Один раз в неделю круглогодично на открытом воздухе.<br>В теплое время года все занятия организуются на воздухе. |
| <b>Утренняя гимнастика</b>   | 10 мин.<br>Ежедневно в группах<br><br>В теплое время года на улице.  |
| <b>Частично регламентируемая двигательная деятельность<br/>(формы совместной деятельности педагога с детьми)</b> |  |
| <b>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</b>  | Ежедневно<br>15 – 25 мин.<br>2 раза в день   |
| <b>Физкультурные минутки</b>   | Ежедневно по мере необходимости (до 5 мин.)  |
| <b>Гимнастика в процессе ОД (занятия)</b>  | 2 мин.<br>ежедневно  |
| <b>Закаливающие процедуры.</b>   | Ежедневно после дневного сна   |
| <b>Гимнастика после сна</b>  | 10 мин.  |
| <b>Физкультурные досуги и развлечения</b>  | 1 раз в месяц  |
|  | 30 мин.  |
| <b>Физкультурные праздники</b>   | 2 раза в год 60 мин.   |
| <b>Дни здоровья</b>  | 1 раз в квартал  |
| <b>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>                            | Ежедневно  |
| <b>Самостоятельные подвижные и спортивные игры</b>   | Ежедневно  |

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ «Детский сад №161»  
 \_\_\_\_\_ / Ю.К. Лакеева  
 Приказ № 68 «30» августа 2024 г.

**Режим двигательной активности детей  
 в средней группе**

|  |   |
|--|---|
| <b>Основное образование дошкольников в области физической культуры</b>   |   |
|  | <b>Средняя группа</b>   |
| <i><b>Организованная – образовательная деятельность</b></i>  |   |
| <b>Физкультурные занятия</b>   | Физкультурные занятия<br>(20 мин.)<br>3 раза в неделю           |
| <b>Физкультурные занятия на свежем воздухе</b>   | В теплое время года все занятия организуются на воздухе.        |
| <b>Утренняя гимнастика</b>   | 10 мин.<br>Ежедневно в группах<br>В теплое время года на улице. |
| <i><b>Частично регламентируемая двигательная деятельность<br/>   (формы совместной деятельности педагога с детьми)</b></i> |   |
| <b>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</b>  | Ежедневно<br>15 – 20 мин.<br>2 раза в день                      |
| <b>Физкультурные минутки</b>   | Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.)                     |
| <b>Гимнастика в процессе ОД (занятия)</b>  | 2 мин.<br>ежедневно   |
| <b>Закаливающие процедуры.</b>   | Ежедневно после дневного сна                                    |
| <b>Гимнастика после сна</b>  | 10 мин.   |
| <b>Физкультурные досуги и развлечения</b>  | 1 раз в месяц   |
|  | 20-30 мин.  |
| <b>Физкультурные праздники</b>   | 1 раза в год летом  |
| <b>Дни здоровья</b>  | 1 раз в квартал   |
| <b>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>                                      | Ежедневно   |
| <b>Самостоятельные подвижные и спортивные игры</b>   | Ежедневно   |

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ «Детский сад №161»  
 \_\_\_\_\_ / Ю.К. Лакеева  
 Приказ № 68 «30» августа 2024 г.

**Режим двигательной активности детей  
 во второй младшей группе**

|   |   |
|---|---|
| <b>Основное образование дошкольников в области физической культуры</b>  |   |
|   | <b>2 младшая группа</b>   |
| <b>Организованная – образовательная деятельность</b>  |   |
| <b>Физкультурные занятия</b>  | Физкультурные занятия<br>(15 мин.)<br>3 раза в неделю           |
| <b>Физкультурные занятия на свежем воздухе</b>  | В теплое время года все занятия организуются на воздухе.        |
| <b>Утренняя гимнастика</b>  | 10 мин.<br>Ежедневно в группах<br>В теплое время года на улице. |
| <b>Частично регламентированная двигательная деятельность<br/>   (формы совместной деятельности педагога с детьми)</b> |   |
| <b>Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке</b>   | Ежедневно<br>10-15 мин.<br>2 раза в день                        |
| <b>Физкультурные минутки</b>  | Ежедневно по мере необходимости (до 3 мин.)                     |
| <b>Гимнастика в процессе ОД (занятия)</b>   | 2 мин.<br>ежедневно   |
| <b>Закаливающие процедуры.</b>  | Ежедневно после дневного сна                                    |
| <b>Гимнастика после сна</b>   | 10 мин.   |
| <b>Физкультурные досуги и развлечения</b>   | 1 раз в квартал   |
|   | 20 мин.   |
| <b>Физкультурные праздники</b>  | -   |
| <b>Дни здоровья</b>   | -   |
| <b>Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>                                 | Ежедневно   |