

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**  
**на холодный период 2023/2024 учебного года**

Формы работы с детьми / виды двигательной активности детей	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность				
	1-я младшая (2-3 года)	2-я младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Утренняя гимнастика	ежедневно				
	4-5 мин.	5 - 6 мин.	6 - 8 мин.	8 - 10 мин.	10 - 12 мин.
Физкультурные занятия	2 раза в неделю по подгруппам, 10 мин	2 раза в неделю всей группой 15 мин.	2 раза в неделю со всеми детьми, 20 мин.	2 раза в неделю со всеми детьми, 25 мин.	2 раза в неделю со всеми детьми, 30 мин.
Физкультурные занятия на прогулке (сентябрь, май)		1 раз в неделю во всеми детьми 15 мин.	1 раз в неделю во всеми детьми, 20 мин	1 раз в неделю во всеми детьми, 25 мин.	1 раз в неделю со всеми детьми, 30 мин.
Музыкальные занятия	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.
Динамические паузы	ежедневно				
	-	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	ежедневно				
	10 мин	12-15 минут	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Подвижные игры на прогулке (утренней и вечерней)	ежедневно				
	8-10 мин.	10+10мин.	10+10мин.	15+15мин	15+15мин.
Гимнастика после сна	ежедневно				
	7-8 мин	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Игровые упражнения					
	8-10 мин 3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	-	-
Физкультурные досуги	1-2 раза в месяц				
	-	20-25 мин.	20-25 мин.	30-40 мин.	40-45 мин.
День здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Физкультурный праздник			2 раза в год 25-30 мин.	2раза в год 30-35 мин.	2 раза в год 35-40 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя: характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Спортивные игры	ежедневно				
	-	-	-	10-20 мин.	20-30 мин.
Спортивные упражнения	ежедневно				
	-	5-10 мин	10 - 15 мин	20-25 мин.	25 мин.

