**Режим двигательной активности на холодный период 2024-2025 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды дея-­  тельности | **Особенности организации** | | | | |
| группа раннего возраста | младшая группа | средняя группа | старшая группа | подготовит. группа |
| **1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия** | | | | | | |
| 1.1. | Утренняя  гимнастика | Ежедневно в  группе в форме подвижной игры /3-4 мин/ | Ежедневно в  группе ОРУ в игровой форме /4-6 мин/ | Ежедневно в  зале  /6-8 мин/ | Ежедневно в  зале  /8-10 мин/ | Ежедневно в  зале  /8-10 мин/ |
| 1.2 | Физкульт-  минутки | Ежедневно,  в середине за-  нятия  /2 - 3 мин./ | Ежедневно,  в середине за-  нятия  /2 - 3 мин./ | Ежедневно,  в середине за-  нятия  /2 - 3 мин./ | Ежедневно,  в середине за-  нятия  /3-5 мин./ | Ежедневно,  в середине за-  нятия  /3-5 мин./ |
| 1.3. | Подвижные  игры и физи-  ческие  упражнения  на прогулке | Ежедневно во  время прогулок  подгруппами  или целой  группой /с уче  том уровня ДА детей /10мин/ | Ежедневно во  время прогулок  подгруппами  или целой  группой /с уче  том уровня ДА детей /15мин/ | Ежедневно во  время прогулок  подгруппами  или целой  группой /с уче  том уровня ДА детей /20мин/ | Ежедневно во  время прогулок  подгруппами  или целой  группой /с уче  том уровня ДА детей /25мин/ | Ежедневно во  время прогулок  подгруппами  или целой  группой /с уче  том уровня ДА детей /30мин/ |
| 1.4 | Индивидуальня работа по разви­тию движе­ний | Ежедневно во  время прогулок и в помещении /10 мин/ | Ежедневно во  время прогулок и в помещении /15 мин/ | Ежедневно во  время прогулок и в помещении /20 мин/ | Ежедневно во  время прогулок и в помещении /25 мин/ | Ежедневно во  время прогулок и в помещении /30 мин/ |
| 1.5 | Зарядка после сна | Ежедневно по­сле дневного сна 2-3 упр. /4 мин/ | Ежедневно по­сле дневного сна 2-3 упр. /5 мин/ | Ежедневно по­сле дневного сна 3-4 упр. /6 мин/ | Ежедневно по­сле дневного сна 4-5 упр. /8 мин/ | Ежедневно по­сле дневного сна 4-5 упр. /8 мин/ |
|  | Итого: | 31 мин. | 44 мин. | 56 мин. | 1 час 13 мин. | 1 час 25 мин. |
| **2. Организованная образовательная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Физическая культура в помещении | 2 раза в неделю по подгруппам, подобранным с учетом уровня ДА детей Длитель­ность 10 минут. | 3 раза в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня. Длительность 15 минут. | 3 раза в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня. Длительность 20 минут. | 2 раза в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня Длительность 25 минут. | 2 раза в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня Длительность 30 минут. |
| 2.2 | Физическая культура на воздухе | - | - | - | 1 раз в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня Длительность 25 минут. | 1 раз в неделю, проводит­ся в первой по­ловине дня Длительность 30 минут. |
|  | Итого: | 20 мин. в неделю | 45 мин. в неделю | 1 час  в неделю | 1 час 15 мин. в неделю | 1 час 30 мин. в неделю |
| 3. **Самостоятельная двигательная деятельность** | | | | | | |
| 3.1 | Самостоят­ельная дви- гательная деятель­ность. | Ежедневно, под руковод­ством воспита­теля, в поме­щении и на от­крытом возду­хе.  Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./ | Ежедневно, под руковод­ством воспита­теля, в поме­щении и на от­крытом возду­хе.  Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /50 мин./ | Ежедневно, под руковод­ством воспита­теля, в поме­щении и на от­крытом возду­хе.  Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/ | Ежедневно, под руковод­ством воспита­теля, в поме­щении и на от­крытом возду­хе.  Продолжит-ть зависит от инд. особенностей детей. /1 час/ | Ежедневно, под руковод­ством воспита­теля, в поме­щении и на от­крытом возду­хе.  Продолжит-ь зависит от инд. особенностей детей. /1 час |
|  | Итого: | 50 мин. | 50 мин. | 1 час | 1 час | 1 час |
| 4. **Активный отдых** | | | | | | |
| 4.1 | Физкультур­ное развлечение | - | 1 раз в месяц совместно со сверстниками / 15 мин./ | 1 раз в месяц совместно со сверстниками / 20 мин./ | 1 раз в месяц совместно со сверстниками. / 25 мин./ | 1 раз в месяц совместно со сверстниками. / 30 мин./ |
| 4.2 | Физкультурный праздник |  |  | 2 раза в год  Масленица,  День лета / 50-60 мин./ | 2 раза в год Масленица,  День лета / 50-60 мин./ | 2 раза в год Масленица,  День Лета / 50-60 мин./ |
| 4.3 | Сезонные  мини-  Олимпиады |  |  |  | 2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./ | 2 раза в год Зимняя, Летняя /40-50 мин./ |
|  | Итого: | - | 15 мин. в месяц | 20 мин. в мес. +1 час 20 мин. в год | 25 мин. в мес. +  2 часа 40 мин. в год | 30 мин. в месяц + 2 часа 40 мин. в год |
| Общее время двигательной активности | | 1 час 21 мин.  +20 мин.  в неделю | 1 час 34 мин.  +1ч 15 мин.  в неделю  + 15 мин.  в месяц | 1 час 56 мин.  +2 часа  в неделю  + 20 мин. в мес.  + 1ч.20 мин. в год | 2 час 13 мин.  +2 ч 30 мин.  в неделю  + 25 мин. в мес.  + 2 ч.40 мин. в год | 2 часа 25 мин.  +3ч 30 мин.  в неделю  + 30 мин. в мес.  + 2 ч.40 мин. в год |