

Утверждено

приказом № 123 -ОД от 13.05.2024 г.

*Двигательный режим МБДОУ «Детский сад № 257» на летний период
2023-2024 учебный год*

№	Формы работы	Младшие дошкольники	Старшие дошкольники
1	Подвижные игры во время утреннего приема детей	1-2-ая мл.гр.-5мин. Сред.гр.-5-7 мин.	старшая, подгот. гр.-7- 10 мин.
2	Утренняя гимнастика (на воздухе)	1-2-ая мл.гр.-5мин. Сред.гр.-7 мин.	старшая, подготовит. гр.-10 мин.
3	Музыкально- ритмические движения (на музыкальных занятиях)	1-2-ая мл.гр.-6-8 мин. Сред.гр.-8-10 мин.	старшая, подготовит. гр.-8-10 мин.
4	Ежедневное купание в бассейне при жаркой погоде	1-2-ая мл.гр.- 10 мин. Сред.гр.-15 мин.	старшая, подготовит. гр.-15 мин.
5	Подвижные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке.	1-2-ая мл.гр.- 12-15 мин. Сред.гр.-15 -18 мин.	старшая, подготовит. гр.-16-20мин.
6	Спортивные упражнения (велосипед, самокат)	1-2-ая мл.гр–ежед.5-6 мин Сред.гр.- ежедн. 6-8мин	старшая, подготовит. гр.- ежедневно 15-20мин
7	Игровые упражнения: (прыжки,метание,лазание,бег)	1-2-ая мл.гр–ежедн. 4-6 м Сред.гр.- ежедневно 6-8м	старшая, подготовит.гр.- ежедневно 7-8 мин
8	Спортивные игры: (футбол, бадминтон, городки)		старшая, подготовит. гр.- ежедневно 5-6 мин
9	Ежедневные оздоровительные мероприятия: - закаливание воздухом -солнцем -водой (купание)	1-2мл.,сред.гр.- от 5-7 мин до 1 ч.) С 2-20 мин во всех группах По режиму	старшая гр.-от 5-7 мин до 1ч. подготовит. гр. - С 2-20 мин По режиму
10	Гимнастика после сна (ежедневно)	1-2-ая мл.гр.- 3-4 мин. Сред.гр.- 4-5 мин.	старшая, подготовит гр.- 7-8мин.
11	Артикуляционная, пальчиковая гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору воспитателя: 1 мл.-2 мл. – 3-5 мин средняя гр. – 6-8 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору воспитателя: старшая, подготовит. гр.- 8-10 мин.
12	Спортивный праздник (1 раз в квартал)	2 мл – 15- 20 мин Средняя гр.- 25-30 мин	старшая, подготовит. гр.- 45-50 мин.
13	Физкультурное развлечение (1 раз в месяц)	1-2 мл., средняя гр. – 15- 20 мин	старшая, подготовит. гр.- 25-35 мин.
14	Самостоятельная двигательная деятельность проводится ежедневно под руководством воспитателя	Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	Характер и продолжительность зависит от индив. Данных и потребностей детей
15	Объем двигательной активности за: - день - неделю - месяц	1-2 мл. гр.- 1 час 20 мин Средняя гр.- 1 час 40 мин	старшая, подготовит. гр.- 1 час 50 мин
		1-2 мл. гр.-6 часов 40 мин Средняя гр.- 8 ч.20мин	старшая, подготовит. гр.- 9 ч. 10 мин
		1-2 мл. гр. – 1600мин Средняя -2000мин	старшая, подготовит. гр.- 2200 мин