

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
 детский сад № 32 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

354068, г. Сочи, ул. Донская, 96а; тел., факс: 8-862-255-37-17

e-mail: dou32@edu.sochi.ru



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МДОБУ детский сад №32
 Н.Ю. Кислицына

30 августа 2023г

**Режим двигательной активности детей в МДОБУ детский сад № 32
 на 2023-2024 учебный год**

Режимные моменты	I мл. гр.	II мл. гр.	средняя	старшая	подготов.
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 – 5 минут (в группе)	Ежедневно 5 – 6 минут (в группе)	Ежедневно 6-8 минут (в Физ.зале)	Ежедневно 8 – 10 минут (в Физ.зале)	Ежедневно 10-12 минут(в Физ.зале)
Физкультурные занятия в зале	2 раза в нед. 10 мин.	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в нед. 10 мин.	1 раз в нед. 15 мин.	1 раз в нед. 20 мин.	1 раз в нед. 25 мин.	1 раз в нед. 30 мин.
Физкультминутки во время занятий	Ежедневно 2 мин	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Музыкальные занятия	2 раза в нед. 10 мин.	2 раза в нед. 15 мин.	2 раза в нед. 20 мин.	2 раза в нед. 25 мин.	2 раза в нед. 30 мин.
Прогулка с большой физической активностью	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 40 мин.	Ежедневно 60 мин.	Ежедневно 90 мин.	Ежедневно 90 мин.

Гимнастика после сна	5 мин	7 мин.	10 мин.	10-15 мин.	15 мин.
Самостоятельная двигательная активность, подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Тематический физкультурный досуг	-	1 раз в в мес. 15-20 мин.	1 раз в мес. 20 мин.	2 раза в мес. 30 мин.	2 раза в мес. 40 мин.
Спортивные праздники	-	-	2 раза год до 45 мин	2 раза год до 60 мин	2 раза год до 60 мин
Спортивные развлечения	-	3 раза в год	3 раза в год	4 раза в год	4 раза в год