

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №13 г. Сердобска.

Принято
на заседании педагогического совета
МДОУ детского сада №13
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ детского сада №13
Е.Н. Рябухина.
Приказ № 47/9 от 30 августа 2024г.

**Двигательные режимы групп
муниципального дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида №13 г. Сердобска
на 2024-2025 год**

**г. Сердобск
2024г.**

**Ежедневный режим
двигательной активности детей в организованных формах
оздоровительно – воспитательной деятельности
в первой младшей группе**

Весеннее – летний период		Осеннее – зимний период	
<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)	<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)
1.1. Утренняя гимнастика (на воздухе)	5	1.1 Утренняя гимнастика в помещении	5
1.2. Подвижные игры на воздухе	10-15	1.2. Малоподвижные игры в помещении	10-15
1.3.Образовательная деятельность по физическому развитию	10	1.3.Образовательная деятельность по физическому развитию	10
1.4.Индивидуальная работа по физическому развитию	5-6	1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию	5-6
1.5.Подвижные игры на прогулке	10-15	1.5.Подвижные игры на прогулке	10
Вторая половина дня	Время (мин.)	Вторая половина дня	Время (мин.)
2.1.Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем.	6-8	2.1.Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем.	6-8
2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20-25 минут)	15	2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке или физкультурный досуг (1 раз в месяц 20-25 минут)	10
Итого за день	1 час 14мин.	Итого за день	64мин.
Итого за неделю	6час.10мин.	Итого за неделю	5час.20мин.

**Ежедневный режим
двигательной активности детей в организованных формах
оздоровительно – воспитательной деятельности
во второй младшей группе**

Весеннее – летний период		Осеннее – зимний период	
<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)	<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)
1.1. Утренняя гимнастика (на воздухе)	6-8	1.1 Утренняя гимнастика в помещении	6-8
1.2. Подвижные и спортивные игры на воздухе	15-20	1.2. Малоподвижные игры в помещении	15-20
1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию 3 раза в неделю	15	1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию 3 раза в неделю	15
1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию	3-7	1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию	3-7
1.5. Подвижные игры на прогулке	15-20	1.5. Подвижные игры на прогулке	15-20
Вторая половина дня	Время (мин.)	Вторая половина дня	Время (мин.)
2.1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем.	5-6	2.1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и массажем.	5-6
2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке	15-20	2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке	15-20
Итого за день	1 час 36 мин.	Итого за день	1 час 36 мин.
Итого за неделю	8 час.	Итого за неделю	8 час.
Физкультурно – массовые мероприятия			
3.1. Физкультурный досуг	30-40 мин. 1 раз в месяц	3.1. Физкультурный досуг	30-40 мин. 1 раз в месяц
3.2. Неделя здоровья	1 раз в квартал (последняя неделя квартала)	3.2. Неделя здоровья	1 раз в квартал (последняя неделя квартала)
3.3. Физкультурно – спортивный праздник.	2 раза в год 40-50 мин.	3.3. Физкультурно – спортивный праздник.	2 раза в год 40-50 мин.
3.4. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.		3.4. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.	

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

**Ежедневный режим
двигательной активности детей в организованных формах
оздоровительно – воспитательной деятельности
в средней группе.**

Весеннее – летний период		Осеннее – зимний период	
<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)	<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)
1.1. Утренняя гимнастика (на воздухе)	8-10	1.1. Утренний оздоровительный бег на воздухе (до – 15С) или утренняя гимнастика	8-10
1.2. Подвижные игры на воздухе	20-25	1.2. Малоподвижные игры на воздухе или в помещении	20-25
1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию 3 раза в неделю	20	1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию 3 раза в неделю	20
1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	8-11	1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию.	8-11
1.5. Подвижные игры на прогулке	20-25	1.5. Подвижные игры на прогулке	20-25
Вторая половина дня	Время(мин.)	Вторая половина дня	Время(мин.)
2.1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и элементами самомассажа.	6-8	2.1. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами и элементами самомассажа.	6-8
2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке	20-25	2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке	20-25
Итого за день	2час 04мин.	Итого за день	2час 04мин.
Итого за неделю	10час.20ми.	Итого за неделю	10час.20ми.
Физкультурно – массовые мероприятия			
3.1. Физкультурный досуг	30 -40мин. 1 раз в месяц	3.1. Физкультурный досуг	30 -40мин. 1 раз в месяц
3.2. Неделя здоровья	1раз в квартал (послед. неделя квартала)	3.2. Неделя здоровья	1раз в квартал (последняя неделяквартала)
3.3. Физкультурно – спортивный праздник.	2раза в год 40-50 мин.	3.3. Физкультурно – спортивный праздник.	2раза в год 30-60 мин.
3.4. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.		3.4. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.	

**Ежедневный режим
двигательной активности детей в организованных формах
оздоровительно – воспитательной деятельности
в старшей и подготовительной к обучению в школе группах.**

Весеннее – летний период		Осеннее – зимний период	
<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)	<u>Первая половина дня</u>	Время (мин.)
1.1. Утренняя гимнастика (на воздухе) или оздоровительный бег	10-12	1.1 утренняя гимнастика в помещении или утренний оздоровительный бег на воздухе (до – 15С)	10
1.2. Подвижные игры на воздухе	25-30	1.2. Малоподвижные игры на воздухе или в помещении	15-20
1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию	25-30	1.3. Образовательная деятельность по физическому развитию	25-30
1.4.Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	12-15	1.4. Индивидуальная работа по физическому развитию	12-15
1.5.Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	25-30	1.5.Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	25
Вторая половина дня	Время(мин.)	Вторая половина дня	Время(мин.)
2.1.Гимнастика после дневного сна	10	2.1.Гимнастика после дневного сна	10
2.2. Подвижные игры на вечерней прогулке	25-30	2.2. Подвижные игры в помещении	25
Итого за день	2час 37мин.	Итого за день	2часа05 мин.
Итого за неделю	13час05 мин	Итого за неделю	10час.25мин.
Физкультурно – массовые мероприятия			
3.1.Физкультурный досуг На воздухе	50-60 мин. 1 раз в месяц	3.1.Физкультурный досуг	50-60 мин. 1 раз в месяц
3.2.Неделя здоровья	1раз в квартал (послед.неделя квартала)	3.2.Неделя здоровья	1раз в квартал (последняя нед.квартала)
3.3.Физкультурно – спортивный праздник.	2 раза в год 75-90 мин.	3.3.Физкультурно – спортивный праздник.	2раза в год 75-90 мин
3.4.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.		3.4.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях.	