

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 01 от 29.08.2024г.

Утверждено
Заведующим МБДОУ
«Детский сад с.Кустовое»
Н.Н.Ширяева
Приказ № 330 от 29.08.2024 года

Режим двигательной активности детей в неделю на период с сентября 2024 по август 2025 года
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Кустовое Яковлевского городского округа»



№ п/ п	Виды занятий	Дозировка	Длительность						
			1 младш ая группа	2 младш ая группа	Средня я группа №1	Средняя группа №2	Старша я группа	группа компенс ирующе й направл енности	Подготов ительная группа
I. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА									
1	Утренняя гимнастика	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ на открытом воздухе (мая по октябрь) ✓ в группе ✓ в зале (средняя, старшая, подготовительная к школе группы с октября по май)	5 мин	5 мин	6 мин	6 мин	8 мин	10 мин	10 мин
2	Закаливающие процедуры	ЕЖЕДНЕВНО, с начала отопительного сезона	7 мин	7 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
3	Двигательная	ЕЖЕДНЕВНО, организация	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

	разминка	подвижных игр и малоподвижных игр в чередование с непосредственно-образовательной деятельностью и совместной деятельностью							
4	Физкультурная минутка	ЕЖЕДНЕВНО, во время непосредственно – образовательной деятельности по мере необходимости (дошкольный возраст)	-	1 мин	1 мин	1 мин	2 мин	2 мин	2 мин
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ЕЖЕДНЕВНО	10 мин	15 мин	20мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
6	Оздоровительный бег	ЕЖЕДНЕВНО, в конце дневной прогулки	-	3 мин	4 мин	4 мин	5 мин	5 мин	5 мин
7	Индивидуальная работа по развитию движений	ЕЖЕДНЕВНО, на прогулках	8 мин	10мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
8	Пешие прогулки	прогулки за пределы территории детского сада, 1 раз в неделю	3 мин	30мин	30 мин	30 мин	40 мин	40 мин	40 мин
9	Прогулки-походы	В летний оздоровительный период, 1 раз в квартал					1ч. 30 мин	1-2 часа	1-2 часа

II НЕПОСРЕДСТВЕННО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1	Физическая культура	3 раза в неделю: ✓ 2 занятия в группе или зале	10мин	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
---	---------------------	---	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

		✓ 1 занятие на прогулке							
2	Музыка	2 раза в неделю	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Непосредственная образовательная деятельность познание)	1 раз в месяц	-	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин

III САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ

1	Самостоятельная двигательная активность	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ На прогулке ✓ В группах центрах движения	В зависимости от желания и индивидуальных особенностей детей						
2	Двигательная активность по закреплению основных видов движений под руководством воспитателя	ЕЖЕДНЕВНО	По плану воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка						

IV РАЗВЛЕЧЕНИЯ

1	Неделя здоровья	Ежегодно, в каникулярную неделю	Все организованные мероприятия недели посвящены охране и укреплению здоровья детей, формированию привычек к здоровому образу жизни						
2	Физкультурные праздники	3 раза в год: ✓ День защитника отечества, ✓ Проводы русской зимы, ✓ Летняя эстафета	-	15мин	20мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин
3	Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	10 мин	15 мин	20 мин	20 мин	25 мин	30 мин	30 мин

УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

1	Совместное соревнование пап и детей	В день Защитника отечества					30 мин	40 мин	40 мин
2	Совместные походы	По плану Доу					1ч. 30мин.	1-2 часа	1-2 часа
ИТОГО В ДЕНЬ:			57 мин	77 мин	98 мин	98 мин	118 мин	125 мин	125 мин
ИТОГО В НЕДЕЛЮ:			285 мин	385 мин	490 мин	490 мин	590 мин	625 мин	625 мин