

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ
детского сада № 26 «Антошка»
№ 96-о от 01.09.2021 г.



**Примерный двигательный режим
в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении
детском саду № 26 «Антошка»
на 2021 -2022 учебный год**

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	Группа раннего возраста 1-2 года	Группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение на каждой прогулке					
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Занятия в бассейне	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
Инд и подгрупповая работа по развитию движений	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
	3. Активный отдых					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	-	1-2 раза в год			40 мин	60 мин
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)				
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					