

### Режим двигательной активности детей ДОУ

№	Виды детской активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1</b>	<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>					
<b>1.1</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 -7 мин	Ежедневно 6 - 8 мин	Ежедневно 8 - 10 мин	Ежедневно 10 мин
<b>1.2</b>	Физкультминутки		1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
<b>1.3</b>	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Утром -10 мин Вечером -10мин	Утром- 15-20 мин Вечером -10 мин	Утром -20 мин Вечером-20 мин	Утром – 25 мин Вечером – 25 мин	Утром 25-30 мин Вечером 15-20 мин
<b>1.4</b>	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Вечером -10мин	Вечером -15 мин	Утром -10-15 мин Вечером10-15мин	Утром-15 – 20мин Вечером10-15мин	Утром-15 – 20мин Вечером10-15мин
<b>1.5</b>	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 18 мин	Ежедневно 20 мин
<b>1.6</b>	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин
<b>2</b>	<b>Организованная образовательная деятельность</b>					
<b>2.1</b>	Физическая культура	2 р в нед по10мин	2р в нед по 15мин 1р в нед ОД с играми высокой подвижности 15 мин	2р в нед по 20мин 1р в нед ОД с играми высокой подвижности 20 мин	2р в нед по 25мин 1р в нед ОД с играми высокой подвижности 25мин	2р в нед по 30мин 1р в нед ОД с играми высокой подвижности 30мин
<b>2.2</b>	Музыкальная деятельность	2 р в нед по10мин	2р в нед по 15 мин	2р в нед по 20 мин	2р в нед по 25мин	2р в нед по 30 мин

<b>3</b>	<b>Физкультурно – массовая работа</b>					
<b>3.1</b>		-	-	2 р в год по 40 мин	2 р в год по 60 мин	2 р в год по 60 мин
<b>3.2</b>		-				
<b>3.3</b>			2 раза в год			
<b>3.4</b>	<p align="center"><b>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)</b>  <b>Ежедневно</b>  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей</p>					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861739

Владелец Семенова Елена Борисовна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025