

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
1	Физкультурно – оздоровительная работа					
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 -7 мин	Ежедневно 6 - 8 мин	Ежедневно 8 - 10 мин	Ежедневно 10 мин
1.2	Физкультминутки		1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
1.3	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
1.4	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
1.5	Индивидуальная работа в группе	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 18 мин	Ежедневно 20 мин
1.6	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно 3-5мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 5-7 мин	Ежедневно 7-10 мин	Ежедневно 7-10 мин
2	Организованная образовательная деятельность					
2.1	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
2.2	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
3	Физкультурно – массовая работа					

3.1		-	-	2 р в год по 40 мин	2 р в год по 60 мин	2 р в год по 60 мин
3.2		-				
3.3			2 раза в год			
3.4	Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках) Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279299

Владелец Семенова Елена Борисовна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026