



Двигательный режим в ДОУ 2023-2024 у.г.

	Двигательный режим	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
2	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
3	Физкультурные занятия (2 в зале, 1 на улице)	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
4	Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
5	Музыкальные занятия	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
6	Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
7	Гимнастика пробуждения	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
8	Физкультурный досуг	1 раз в месяц до 15 мин.	1 раз в месяц до 20 мин.	1 раз в месяц до 30 мин.	1 раз в месяц до 40 мин.
9	Спортивный праздник	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа
10	Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			