



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №8  
О.В.Столбунова

### Режим двигательной деятельности в ДОУ

| Формы работы                                     |  | Кол-во и деятельность по возрастным группам |                                |   |   |   |   |
|--|--|---|--------------------------------|---|---|---|---|
|  |  | Первая группа раннего возраста              | Вторая группа раннего возраста | Младшая группа                                  | Средняя группа                                  | Старшая группа                                  | Подготовительная к школе группа                 |
| Физкультура                                      | В помещении  | 3 раза в неделю 10 минут                    | 3 раза в неделю 10 минут       | 2 раза в неделю 15 минут                        | 2 раза в неделю 20 минут                        | 2 раза в неделю 25 минут                        | 2 раза в неделю 30 минут                        |
|  | На свежем воздухе                                    | -   | -                              | 1 раз в неделю                                  | 1 раз в неделю                                  | 1 раз в неделю                                  | 1 раз в неделю                                  |
| Музыка   | Музыкально-ритмические движения                      | 2 раза в неделю 3-4 минут                   | 2 раза в неделю 4-6 минут      | 2 раза в неделю 6-8 минут                       | 2 раза в неделю 8-10 минут                      | 2 раза в неделю 12 минут                        | 2 раза в неделю 15 минут                        |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика                                  | Ежедневно 4мин                              | Ежедневно 4-5 мин              | Ежедневно 5-6 мин                               | Ежедневно 6-8 мин                               | Ежедневно 8-10мин                               | Ежедневно 10-12 мин                             |
|  | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 5мин                              | Ежедневно 10мин                | Ежедневно 15-20 мин                             | Ежедневно 15-20 мин                             | Ежедневно 25-30 мин                             | Ежедневно 30-40 мин                             |
|  | Закаливающие процедуры т гимнастика после сна        | -   | -                              | Ежедневно 15-20 мин                             | Ежедневно 15-20 мин                             | Ежедневно 15-20 мин                             | Ежедневно 15-20 мин                             |
|  | Физкультминутки (в середине статического занятия)    | -   | -                              | Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин | Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин | Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин | Ежедневно в зависимости от вида занятий 3-5 мин |
| АКТ  | Физкультурный досуг                                  | -   | -                              | 1 раз в месяц 20 минут                          | 1 раз в месяц 20 минут                          | 1 раз в месяц 30-40 минут                       | 1 раз в месяц 40 минут                          |

|   |  |           |           |                 |                        |                        |                        |
|---|--|-----------|-----------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|   | Физкультурный праздник   | -         | -         | -               | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
|   | День здоровья  | -         | -         | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал        | 1 раз в квартал        | 1 раз в квартал        |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно       | Ежедневно              | Ежедневно              | Ежедневно              |
|   | Самостоятельная физическая активность в помещении                                | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно       | Ежедневно              | Ежедневно              | Ежедневно              |
|   | Самостоятельные подвижные игры и спортивные игры на прогулке                     | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно       | Ежедневно              | Ежедневно              | Ежедневно              |