

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей д/с №26 «Эрудит»**

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
на 2024 – 2025 уч.г.**

Двигательный режим

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки			
	Ясельная / младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Физкультурные занятия: - физическая культура	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
- плавание	1 раз в неделю (младшие группы)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.	Ежедневно 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения в режимные моменты	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10 мин.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.	Ежедневно 5-10 мин.
Целевые прогулки по территории и вне территории детского сада	По плану воспитательно-образовательной работы	По плану воспитательно-образовательной работы	По плану воспитательно-образовательной работы	По плану воспитательно-образовательной работы
Гимнастика после сна	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 5 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Секция «Морская звезда»	1 раз в неделю (младшие группы)	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Секция «Школа мяча»	-	-	-	1 раз в неделю
Секция «Золотой ключик»	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Спортивный праздник	В теч. уч. года	В теч. уч. года	В теч. уч. года	В теч. уч. Года
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей			
• Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом состояния здоровья детей, их возрастными возможностями и сезонами года. • Объем двигательной активности детей 5 – 7 лет в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю. • Двигательная активность в организованных формах деятельности составляет не менее 50% всего объема суточной двигательной активности.				