

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
« Детский сад комбинированного вида № 35»

Утверждено  
Заведующий МКДОУ № 35  
Андрелис В.В.  
Приказ № 61-А от 29.08.24 г.

### Режим двигательной активности

( *Оздоровление детей и предупреждение утомляемости*)

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Мл. гр.	Средняя гр.	Старш. гр.	Подгот. гр.
Утренняя гимнастика	6-8 мин.	8 мин.	8-10мин.	10-12мин.
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	3-5 мин.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-12 мин.
Утренняя стимулирующая коррекционная гимнастика		5-7 мин.	7-10мин.	10-12мин.
Физ. минутки	1-2 мин.	1-2мин.	1-2мин.	1-2мин.
Физкультурные занятия	10-15мин. 2 р.в нед.	20 мин. 3р. в нед.	25-30 мин. 3р. в нед.	30-35 мин. 3р. в нед.
Музыкально-ритмические движения	5-9 мин.	9-12 мин.	12-15 мин.	12-15мин.
Упражнения после дневного сна	5-7 мин.	5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.

Хождение по тропе «Здоровья»	1-2 мин.	1-2мин.	1-2мин.	1-2мин.
Двигательная деятельность на прогулке, подвижные игры.	30-40 мин.	40-45 мин.	40-50мин.	50-60мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Не регламентируется.	Не регламентируется.	Не регламентируется.	Не регламентируется.
Спортивные развлечения	1 раз в мес.	1-2 раза в мес.	1-2 раза в мес.	1-2 раза в мес.
Дни Здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Оздоровительный бег после прогулки	30-40 сек.	1-1,5 мин.	1,5-2мин.	3 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; -бессюжетн.; -игры-забавы -соревнов.; -эстафеты; -аттракционы	ежедневно не менее 2-х игр по 5-7 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 7-8 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 8-10 мин.	ежедневно не менее 2-х игр по 10-12 мин.