

Утверждён:
на педагогическом совете МБДОУ-д/ № 3
протокол № 1 от 31.08.2023 г.
заведующий МБДОУ – д/с № 3
Г.И. Журавлёва



Физкультурно-оздоровительная работа и режим двигательной активности детей

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)				
		1-ая младшая группа (2-3 года)	2-ая младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Физкультурные занятия	а) в помещении	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	б) на улице	1 раз в неделю 10 мин	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно до 10 мин в группе или на улице	Ежедневно 10 мин в группе или на улице	Ежедневно 10 мин в группе или на улице	Ежедневно 10 мин в группе или на улице	Ежедневно 10 мин в группе или на улице
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении в сочетании с закаливающими процедурами после сна	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10 - 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 – 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 - 30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 - 35 мин
	в) физкультминутка во время занятий	3 – 5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия				

Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 - 35 мин	1 раз в месяц 35 - 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно (под руководством педагога)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Утренняя гимнастика

Группа	1-ая младшая (2-3 года)	2-ая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Количество утренних гимнастик в неделю	5	5	5	5	5
Продолжительность гимнастик (мин) утро	До 10	10	8-10	10	10
Начало утренних гимнастик	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
Количество гимнастик после сна в неделю	5	5	5	5	5
Продолжительность гимнастик (мин) вторая половина дня	5	8	8	8	10

Прогулки

<i>Первый период (сентябрь-май)</i>					
Возраст	1-ая младшая (2-3 года)	2-ая младшая (3-4 года)	Средняя (4- 5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Количество	2	2	2	2	2
Продолжительность	3ч 10 мин	3ч 15 мин	3ч 15 мин	2 ч 40 мин	2ч40 мин
Начало	10.10 16.00	10.20 16.10	10.20 16.10	10.50 16.20	10.50 16.20
Температура воздуха	- 15	- 15	- 20	- 20	- 20
Сила ветра	7 м/с – сокращается, 15 м/с – не проводится				

<i>Летний период</i>					
Возраст	1-ая младшая (2-3 года)	2 –ая младшая (3-4 года)	Средняя (4- 5 лет)	Старшая (5- лет)	Подготовительная (6-7 лет)
Количество	2	2	2	2	2
Продолжительность	4ч	4ч25 мин	4ч 25 мин	4 ч 30 мин	4ч 30 мин
	В летней период прогулка организуется в 1 и 2 половине дня С младшей группы физкультура и утренняя гимнастика проводятся на свежем воздухе				
Начало	9.30	9.30	9.35	9.40	9.40
Температура воздуха	Прогулка проводится при любой температуре воздуха				
Сила ветра	При дождливой и ветряной погоде прогулка сокращается или отменяется				

Сон*Первый период*

	1-ая младшая (2-3 года)	2-ая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Старшая (5-6 лет)	Компенсирующая (5-7 лет)
Продолжительность (ч/мин)	3.00	2.30	2.30	2.30	2.30
Начало	12.00	12.30	12.30	12.30	12.30

Летний период

	1-ая младшая (2-3 года)	2-ая младшая (3-4 года)	Средняя (4-5 лет)	Подготовительная (6-7 лет)	Компенсирующая (5-7 лет)
Продолжительность (ч/мин)	3.30	2.30	2.30	2.30	2.30
Начало	12.00	12.30	12.30	12.30	12.30