УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Краснополянский детский сад «Тополёк»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Боргардт А.П../

Приказ №… от «31» августа 2023г.

**Режим двигательной активности**

**МБДОУ «Краснополянский детский сад «Тополёк»**

**на 2023 – 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Виды деятельности*** | ***Количество и длительность деятельности (в мин.) в зависимости от возраста детей*** |
| ***Ранний возраст*** | ***Младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготовите-льная группа*** |
| **Физкультурные занятия** | *В помещении* | 2 зан. по 10 мин. | 2 зан. по 15 мин | 2 зан. по 20 мин. | 2 зан. по 25 мин. | 2 зан. по 30 мин. |
| **Музыкальные занятия** | *Музыкальное занятие* | 2 зан. по 10 мин. | 2 зан. по 15 мин | 2 зан. по 20 мин. | 2 зан. по 25 мин. | 2 зан. по 30 мин. |
| *Культурно – досуговая деятельность. Музыкальный досуг* | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| *Музыкальные праздники* | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал  | 2 раза в квартал | 2 раза в квартал |
| **Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня** | *Утренняя зарядка (по желанию детей)* | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. |
| *Гимнастика после дневного сна* | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. | Ежедневно по 10 мин. |
| *Обучение спортивным упражнениям и подв. играм* (ФИЗО на улице) | 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 |
| *Гимнастика в середине статических занятий* | По 2 мин. на каждом статическом занятии | По 2 мин. на каждом статическом занятии | По 2 мин. на каждом статическом занятии | По 2 мин. на каждом статическом занятии | По 2 мин. на каждом статическом занятии |
| **Активный отдых** | *Физкультурный досуг* | - | 1 раз в мес. по 20-25 мин. | 1 раз в мес. по 20-25 мин. | 1 раз в мес. по 30-40 мин. | 1 раз в мес. по 40-45 мин. |
| *Физкультурный праздник**(23.02, и 30 апреля)* | - | - | 2 раза в год, длительностью не более 1ч. – 1.5ч. | 2 раза в год, длительностью не более 1.5ч. | 2 раза в год, длительностью не более 1.5ч. |
| *День здоровья* | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| *Туристические прогулки и экскурсии*  | - | - | - | Общая продолжительность прогулки 1.5ч. – 2ч. | Общая продолжительность прогулки 2ч. – 2.5ч. |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | *Самост. использ. спортивно-игрового оборудования* | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |
| *Самост. подвижные игры на свежем воздухе и в помещении* | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |