


Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 34 «Золотой петушок»

Согласовано
Старшая медсестра ГКДОУ
«Детский сад № 34
«Золотой петушок»
М.И. Меркулова М.И.
« 31 » *08* 2022

Утверждаю
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад № 34
«Золотой петушок»
Н.И. Горшкова
« 31 » *08* 2022



Режим двигательной активности

Двигательный режим в средней группе

| № | Формы работы с детьми | Время | Время за нед |
|------------------------|--|-----------------------|--------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 8 мин * 5 дней | 40 мин |
| 2. | Физкультминутки | 3 ин * 5 дней | 15 мин |
| 3. | Динамические перемены | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | 20 мин * 5 дней | 1 ч 40 мин |
| 5. | Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика | 8 мин * 5 дней | 40 мин |
| 6. | Дозированная ходьба | 5 мин * 5 дней | 25 мин |
| 7. | Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 8. | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура») | 20 мин * 3 раза | 60 мин |
| | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка») | 20 мин * 2 раза | 40 мин |
| 9. | Самостоятельная игровая деятельность | 40 мин * 5 дней | 3 ч 20 мин |
| 10. | Физкультурный досуг | 30 мин * 1 раз в мес | |
| 11. | Физкультурный праздник | 50 мин * 2 раза в год | |
| ВСЕГО за неделю | | | 9 ч 40 мин |

Двигательный режим в старшей группе

| № | Формы работы с детьми | Время | Время за нед |
|------------------------|--|--------------------------|--------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 2. | Физкультминутки | 4 мин * 5 дней | 20 мин |
| 3. | Динамические перемены | 10 мин * 2 раза * 5 дней | 1 ч 40 мин |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | 25 мин * 5 дней | 2 ч 05 мин |
| 5. | Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 6. | Оздоровительный бег | 5 мин * 5 дней | 25 мин |
| 7. | Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке | 15 мин * 5 дней | 1 ч 15 мин |
| 8. | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура») | 25 мин * 3 раза | 1 ч 15 мин |
| | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка») | 25 * 2 раза | 50 мин |
| 9. | Самостоятельная игровая деятельность | 50 мин * 5 дней | 4 ч 10 мин |
| 10. | Физкультурный досуг | 50 мин * 1 раз в мес. | |
| 11. | Физкультурный праздник | 60 мин * 2 раза в год | |
| ВСЕГО за неделю | | | 12 ч 50 мин |

Двигательный режим в подготовительной группе

| № | Формы работы с детьми | Время | Время за недел |
|------------------------|--|----------------------------|----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 12 мин * 5 дней | 1 ч |
| 2. | Физкультминутки | 6 мин * 5 дней | 30 мин |
| 3. | Динамические перемены | 10мин* 2 раза * 5дней | 1 ч 40 мин |
| 4. | Подвижные игры на прогулке | 30 мин * 5 дней | 2 ч 30 мин |
| 5. | Упражнения после сна на осанку и профилактику плоскостопия. Дыхательная гимнастика | 10 мин * 5 дней | 50 мин |
| 6. | Оздоровительный бег | 7 мин * 5 дней | 35 мин |
| 7. | Индивидуальная работа с подгруппами на прогулке | 15 мин * 5 дней | 1 ч 15 мин |
| 8. | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Физическая культура») | 30 мин *3 раза | 1 ч 30 мин |
| | Непосредственно образовательная деятельность (ОО «Музыка») | 30 мин* 2 раза | 60 мин |
| 9. | Самостоятельная игровая деятельность | 50 мин * 5 дней | 4 ч 10 мин |
| 10. | Физкультурный досуг | 50 мин * 1раз в мес | |
| 11. | Физкультурный праздник | 60 мин * 2 раза в год | |
| 12. | Спартакиада | 1 ч 15 мин *1 раз в год | |
| ВСЕГО за неделю | | | 14 ч 00 мин |