

СОГЛАСОВАН:
 Старшая медсестра
Т. В. Обрушникова
 31 августа 2022 г.

ПРИНЯТ:
 на педагогическом совете №1
 протокол №1 от «31» августа
 2022г.

УТВЕРЖДЁН:
 Заведующий МОУ Центра
 развития ребенка № 2
Н.В. Обухова
 Приказ №178 от 31.08. 2022 г.



**Организация двигательного режима воспитанников
 в МОУ Центре развития ребенка №2 Центрального района Волгограда
 на 2022 – 2023 учебный год**

№	Виды двигательной активности	1,5-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
		Время в минутах					
1	2	3	4	5	6	7	
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
2	Физкультминутки	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 10 мин
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
4	Физкультурные занятия (в спортивном, музыкально - спортивном зале)	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
5	Прогулка: Двигательная деятельность на прогулке (физическая культура на прогулке)	1 раз в неделю по 10 мин	1 раз в неделю по 10 мин	1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
6	Прогулка: Подвижные игры и упражнения: по одной, на утренней и вечерней прогулке	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 5+5 мин	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 10+10м	Ежедневно 15+15мин	Ежедневно 15+15мин

	Прогулка: Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
7	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 15 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 5 мин
8	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 15 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 20 мин	Ежедневно 20 мин
9	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно по 10 минут					
10	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
11	Физкультурные праздники	-	-	до 25 мин. 1-2 раза в год	до 45 мин. 1-2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год
12	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	-	-	-	-
13	Неделя здоровья	-	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Всего в день:		1 час	1 час 12 минуты	1 час 27 минут	1 час 33 минуты	1 час 33 минуты	1 час 35 минут
Всего в день, с учетом музыкальных и физкультурных занятий		1 час 10 минут	1 час 22 минуты	1 час 42 минуты	1 час 53 минуты	1 час 58 минут	2 часа 05 минут

По санитарным правилам и нормам САНПИН 1.2.3685-21 – суммарный объем двигательной активности не менее 1 часа в день