

**Организация двигательного режима
в МОУ «Детский сад №100 Центрального района Волгограда»
на 2024-2025 учебный**

N п/п	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	8
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
2	Физкультминутки	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 7 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 8 минут	Ежедневно 10 минут
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
4	Физкультурные занятия	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 10 минут	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
5	Прогулка Двигательная деятельность на прогулке	1 раза в неделю 10 минут	1 раза в неделю 10 минут	1 раза в неделю 15 минут	1 раза в неделю 20 минут	1 раза в неделю 25 минут	1 раза в неделю 30 минут
6	Прогулка Подвижные игры и упражнения: По одной, на утренней и вечерней прогулке	Ежедневно 5+5 минут	Ежедневно 5+5 минут	Ежедневно 7+7 минут	Ежедневно 10+10 минут	Ежедневно 15+15 минут	Ежедневно 15+15 минут
7	Прогулка Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
8	Гимнастика после сна	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут	Ежедневно 5 минут
9	Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 15 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут	Ежедневно 20 минут
10	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
11	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
12	Физкультурные праздники	-	-	до 25 минут 1-2 раза в год	до 45 минут 1-2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год	до 1 часа 2 раза в год
13	Дни здоровья	1 раз в месяц	1 раз в месяц	-	-	-	-
14	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 минут	1 час 17 минут	1 час 27 минут	1 час 33 минут	1 час 35 минут
Всего в день (с учетом музыкальных и физкультурных занятий):		1 час 10 минут	1 час 22 минуты	1 час 32 минуты	1 час 47 минут	1 час 58 минут	2 часа 05 минут
Суммарный объем двигательной активности - не < 1 часа в день (СанПиН 1.2.3685-21 – Таблица 6.7. Показатели организации образовательного процесса.)							

