

Муниципальное образовательное дошкольное учреждение «Детский сад № 21 Советского района Волгограда»



УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 5 от 31.08.2023  
Заведующий МОУ Детским садом № 21  
Н.В. Соколовская

Двигательный режим на 2023 – 2024 учебный год

№	Виды двигательной активности	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 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
2	Физкультминутки	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 м	Ежедневно 10м
3	Музыкальные занятия	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	Двигательная деятельность физкультура (в спортивном зале или группе)	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	Двигательная деятельность физкультура на воздухе	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
6	Подвижные игры: по 1 игре на утренней и вечерней прогулке	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10м	Ежедневно 15+15мин	Ежедневно 15+15мин
7	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15 +15мин	Ежедневно по 15+15 мин
8	Спортивные игры (баскетбол, хоккей, и др.)	-	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 15 мин
9	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 6 мин	Ежедневно по 8 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 10 мин
10	Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 5 мин	2-3 раза в неделю по 7 мин	2-3 раза в неделю по 8 мин	2-3 раза в неделю по 10 м	2-3 раза в неделю по 10 м
11		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц

12	Спортивные упражнения (санки, скольжение, и др.)	-	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
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Ежедневная двигательная активность</b> (с учетом проведения первого муз или первого физк занятия) (без учета второго муз и второго физ занятий, игр-досугов, физк досугов, гр-хороводов, игр упражнений, спорт игр, двигат д на прогулке)	62 мин (1ч.2м)	75 мин (1ч.15м) (с учетом проведения муз или физк занятия)	86 мин (1ч.26м) (с учетом проведения муз или физк занятия)	113м (1ч.53 м) (с учетом проведения муз или физк занятия)	120м (2ч) (с учетом проведения муз или физк занятия)
	Двигательная активность - при условии проведения игр-досугов, игр-хороводов и игр упражн, спорт игр, двигат д на прогулке	прибавляется: 15+15 м(30м)	прибавляется: 47+47 м= 94(1ч.34м)	прибавляется: 58+58м= 116(1ч.56м)	прибавляется: 75+75м=150 (2ч.30м)	прибавляется: 85+85м=170 (2ч.50м)
	<b>Итого в неделю</b>	310+30м=340 (5ч.40м)	375+ 94=469 (7ч. 49м)	430+116= 546 (9ч. 6м)	565+150=715 (11ч.55м)	600+170=770 (12ч.50м)