

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол от 29.08. 2024 года
№ 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец: Ульянова Инна Анатольевна, заведующий
Сертификат: 5b3ea0c7b114db2d1d2cbe21591
Действителен: с 04.07.2023 по 26.09.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 19»
от 30.08.2024 г. № 86
Заведующий МБДОУ № 19
_____ И.А. Ульянова

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 19»
на 2024-2025 учебный год**

г. Курск

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка дошкольника, является двигательная активность. Для наиболее благоприятного воздействия на детский организм предусмотрен уровень двигательной активности в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды деятельности по физической культуре, в том числе и самостоятельную деятельность.

При разработке режима двигательной активности учитывались следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- соответствие опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.

Форма работы	Виды занятий	ДОЗИРОВКА				
		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 ГОДА	3-4 ГОДА	4-5 ЛЕТ	5-6 ЛЕТ	6-7 ЛЕТ
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю (10 мин.)	2 раза в неделю (15 мин.)	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
	на улице	1 раза в неделю (10 мин.)	1 раза в неделю (15 мин.)	1 раза в неделю (20 мин.)	1 раза в неделю (25 мин.)	1 раза в неделю (30 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (3-5 мин.)	Ежедневно (5 мин.)	Ежедневно (8 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (10-15 мин.)	Ежедневно (10-15 мин.)	Ежедневно (15-20 мин.)	Ежедневно (25-30 мин.)	Ежедневно (30-40 мин.)
	индивидуальная работа по развитию движений	5-10 мин.	5-10 мин.	10 мин.	13 мин.	10-15 мин.
	физкультурные минутки (в середине статистического занятия)	Ежедневно (2 мин.)	Ежедневно (2 мин.)	Ежедневно (3 мин.)	Ежедневно (3 мин.)	Ежедневно (3 мин.)

	музыкально-ритмические упражнения	3 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	8 мин.
	гимнастика после сна	Ежедневно (5 мин.)	Ежедневно (6 мин.)	Ежедневно (8 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (12 мин.)
	целевая прогулка	1 раз в 2 недели (10 мин.)	1 раз в 2 недели (10 мин.)	1 раз в 2 недели (15 мин.)	1 раз в 2 недели (20 мин.)	1 раз в 2 недели (20 мин.)
Активный отдых	физкультурный досуг	Ежедневно (15 мин.)	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (25 мин.)	Ежедневно (30 мин.)	Ежедневно (40 мин.)
	физкультурный праздник	----	----	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 50 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал				
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (30 мин.)	Ежедневно (35 мин.)	Ежедневно (40 мин.)