

СОГЛАСОВАНО

Врач - педиатр МБДОУ «Детский сад
присмотра и оздоровления № 190»
г. Саратова

Головачева Н.И. Головачева

«09» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
присмотра и оздоровления № 190»

Белякова Н.Н. Белякова.
присмотра
и оздоровления
№ 190
города
Саратова

«09» августа 2024 г.



Приказ № 19-ОД от 30.08.2024

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

	ПОНЕДЕЛЬНИК					ВТОРНИК					СРЕДА					ЧЕТВЕРГ					ПЯТНИЦА					Всего в неделю, мин				
	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Ст ар ша я	По дго то в.	Ран ний возр аст	Мл гр	Сред няя	Ст ар ша я	П од го то в.	Ранн ий возра ст	Мл гр	Сре дня я	Ст ар ша я	По дго то в.	Ра нн ий воз ра ст	Мл гр	Сред няя	Ст ар ша я	По дго то в.	Ран ний воз рас т	Мл гр	Сред няя	Ст ар ша я	По дго то в.	Ра нн ий воз рас т	Мл гр	Ср едн ая	Старш ая	Подгот ов.
Занятия																														
Физическая культура	10	15	20		30				25		10	15	20	25	30				25		10	15	20	25	30	30	45	60	1ч 15	1ч 30
(2 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале и 1 раз на открытом воздухе)																														
Физкультурно – оздоровительная работа																														
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50	50
(Ежедневно в группах, в музыкально - физкультурном зале. В тёплое время года на улице)																														
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	10	10	20	25	25
(Ежедневно)																														
Физкульт- минутка	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	10	10	15	15	15
(Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей)																														
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе (утро – вечер)	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	10 + 10	1ч 40	1ч 40	1ч 40	1ч 40	1ч 40	
(Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем)																														
Подвижные игры и физические упражнения в группе	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50	50
(Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре)																														
Форма работы	Продолжительность, мин.																													
	ПОНЕДЕЛЬНИК					ВТОРНИК					СРЕДА					ЧЕТВЕРГ					ПЯТНИЦА					Всего в неделю, мин				

	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.	Ранний возраст	Мл гр	Сред няя	Стар шая	Подго тов.
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	40	40	40	40	40
(Ежедневно, во время вечерней прогулки)																														
Гимнастика после сна	5	5	8	10	10	5	5	8	10	10	5	5	8	10	10	5	5	8	10	10	5	5	8	10	10	25	25	40	50	50
(Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика со средней группы))																														
Оздоровительный бег									7											10									7	10
(1 раз в неделю, группами по 5 – 7 чел. Проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий))																														
Активный отдых																														
Физкультурно – спортивные праздники (досуги/развлечения)	1 раз в месяц																								15	15	20	25	30	
Кружок	1 раз в неделю																												30	
Дни здоровья, каникулы	Дни здоровья 2 раза в год, каникулы 2 раза в год (январь, июнь-август)Д. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, прогулками, трудом в природе, художественным творчеством и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.																													
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.																													
Коррекционная работа																														
Коррекционная деятельность (ЛФК)				25		10		20								15				30						10	15	20	25	30
(По плану специалиста)																														
Итого:																									340 мин	360 мин	415 мин	465 мин		

