

Двигательный режим дня

Режимные моменты	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 мин			
Физкультурные занятия в зале	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.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю			
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю			
Прогулка	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
Корригирующая гимнастика после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40 мин.
Спортивные упражнения, игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)
Спортивные праздники	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Максимченко Елена Александровна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023