



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МАДОУ д/с № 123  
 Н.А. Бизня  
 2021г.

**Режим двигательной активности в МАДОУ д/с №123  
 на 2021-2022 учебный год**

Форма организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</b>				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно (до 3 минут)			
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
Дыхательная гимнастика				
<b>2. Физкультурные занятия</b>				
Физкультурное занятие в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
Физкультурное занятие на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
Спортивные праздники	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
Дни здоровья	1 раз в год «Неделя здоровья»			



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ д/с № 123

Н.А. Бизня

2021г.

**Режим двигательной активности в МАДОУ д/с №123  
на 2021-2022 учебный год**

Форма организации	Младшая группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут
Физкультминутки	Ежедневно (до 3 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
Дыхательная гимнастика	
<b>2. Физкультурные занятия</b>	
Физкультурное занятие в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут
Физкультурное занятие на свежем воздухе	-
<b>3. Спортивный досуг</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
Спортивные праздники	-
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал
Дни здоровья	1 раз в год «Неделя здоровья»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ д/с № 123  
Н.А. Бизня  
2021г.

**Режим двигательной активности в МАДОУ д/с №123  
на 2021-2022 учебный год**

Форма организации	Средняя группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 минут
Физкультминутки	Ежедневно (до 3 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
Дыхательная гимнастика	
<b>2. Физкультурные занятия</b>	
Физкультурное занятие в спортивном зале	2 раза в неделю по 20 минут
Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю 20 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
Спортивные праздники	Летом 1 раз в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в год «Неделя здоровья»



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ ./с № 123

Н.А. Бизня

2021г.

**Режим двигательной активности в МАДОУ д/с №123  
на 2021-2022 учебный год**

Форма организации	Старшая группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 минут
Физкультминутки	Ежедневно (до 3 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
Дыхательная гимнастика	
<b>2. Физкультурные занятия</b>	
Физкультурное занятие в спортивном зале	2 раза в неделю по 25 минут
Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю 25 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
Спортивные праздники	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в год «Неделя здоровья»



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ д/с № 123  
Н.А. Бизня  
2021г.

**Режим двигательной активности в МАДОУ д/с №123  
на 2021-2022 учебный год**

Форма организации	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности ДОУ</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно (до 3 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20-30 минут
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
Дыхательная гимнастика	
<b>2. Физкультурные занятия</b>	
Физкультурное занятие в спортивном зале	2 раза в неделю по 30 минут
Физкультурное занятие на свежем воздухе	1 раз в неделю по 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)
Спортивные праздники	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
Дни здоровья	1 раз в год «Неделя здоровья»