

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 68
Н.Н.Никишина
Приказ № 44 от 28.08.2023 г.

Схема двигательного режима в МБДОУ д/с №68 на 2023-2024 учебный год,

№	Виды двигательной деятельности	Количество раз в неделю					Время (минут)					1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
		1 мл.г	2мл.	Ср.	Ст.	Под.	1 мл.	2мл.	Ср.	Ст.	Под.					
1	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5	5	5	6	10	12	25	25	30	50	60
2	Занятия по физическому развитию	3	3	3	3	3	10	15	20	25	30	30	45	60	50	60
3	Занятия по физическому развитию на открытом воздухе	-	-	-	1	1	-	-	-	25	30	-	-	-	25	30
4	Физминутки	-	5	5	7	8	-	1	2	3	3	-	5	10	21	24
5	Гимнастика после сна в сочетании с закаливанием	5	5	5	5	5	5	5	8	10	10	25	25	40	50	50
6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	5	5	5	4	4	5	10	15	20	20	25	50	75	100	100
7	Самостоятельная двигательная деятельность	5	5	5	5	5	Зависит от инд. особенностей детей									
8	Оздоровительная ходьба	-	-	5	5	5	-	-	3	4	5	-	-	15	20	25
9	ЧДА	-	5	5	5	5	-	15	20	25	30	-	75	100	125	150
10	Музыкальные движения	2	2	2	2	2	10	15	20	25	30	20	30	40	50	60
11	Логоритмика	-	-	-	2	3	-	-	-	3	4	-	-	-	6	12
	Итого															
	%															
12	Спорт. праздники (2 раза в год)						-	30	40	50	60	-	60	80	100	120
13	Развлечения (1 раз в месяц)						10	15	20	25	30	10	15	20	25	30

14	Музыкальные развлечения(1 раз в месяц)	1	1	1	1	1	10	15	20	25	30	10	15	20	25	30
15	Неделя здоровья (2-3 раза в год)															
16	Кружок «Фитболл – галактика»				2	2				25	30				50	60
17	Кружок «Баскетбол»				2	2				25	30				50	60
	ИТОГО:											4ч 05м ин		5ч 40 мин	7ч 26мин	8ч 14мин