



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ № 95
И.О. Пастухова
2022 г.

Модель двигательного режима в МБДОУ № 95

Содержание	Средняя группа / Средняя группа компенсирующей направленности	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	Разновозрастная группа компенсирующей направленности (ЗПР)	Подготовительная группа компенсирующей направленности
Организованные виды деятельности					
1. Утренняя гимнастика (ежедневно.)	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	8-10 мин	10 мин
2. Физкультурные занятия (2 раза в зале, 1 раз на воздухе – ст. д/в)	3 раза в неделю по 15-20мин	3 раза в неделю по 20-25мин	3 раза в неделю по 25-30 мин	3 раза в неделю по 20-25мин	3 раза в неделю по 25-30 мин
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида деятельности				
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
5. Логоритмика	-	-	-	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
6. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5-7 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
7 Шашки	-	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Деятельность на воздухе					
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	8-10 мин	10-12 мин	15 мин	10-12 мин	15 мин




2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-	С целевым направленным обучением 10-15 мин			
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня	Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин			
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно.)	3-5 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин	6-8 мин
5. Индивидуальная работа по физвоспитанию	2 раза в неделю по 5-8 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин	2 раза в неделю до 10 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин	2 раза в неделю до 10 мин
<i>Активный отдых</i>					
1. Игры забавы (по мере надобности)	5-8 мин	8-10 мин	до 10 мин	8-10 мин	до 10 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25 мин	25-30 мин	40 мин	25-30 мин	40 мин
3. Спортивный праздник (2 раза в год)	45 мин	60 мин	60 мин	60 мин	60 мин
4. Неделя здоровья	1 раз в год				
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>					
1. На прогулке	20 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
2. Бытовая деятельность	8 мин	10 мин	10-15 мин	10 мин	10-15 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту				
4. Игровая деятельность	10 мин	20 мин	25 мин	20 мин	25 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня				
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий				





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

Подписи отправителя:	 МБДОУ № 95 Пастухова Инна Олеговна, Заведующий	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия 0323883D00F0AD569D4C2F053EABDA3C47 с 30.11.2021 06:39 по 30.11.2022 06:27 GMT+03:00	Дата и время подписания 31.08.2022 11:48 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------