

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол  
 Педагогического совета  
 МБДОУ №27 «Сказка»  
 от 30.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий МБДОУ №27 Сказка  
 Т.Б. Цветкова  
 31.08.2022

УТВЕРЖДЕН  
 Приказом МБДОУ №27 «Сказка»  
 от 31.08.2022 № 252

**Организация двигательного режима в МБДОУ №27 «Сказка»**

Формы работы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Подвижные игры во время утреннего приема	Ежедневно (3-5 мин.)	Ежедневно (5-8 мин.)	Ежедневно (7-10 мин.)	Ежедневно (10-12 мин.)
2. Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно (2-3 мин.)	Ежедневно (2-3 мин.)	Ежедневно (3-4 мин.)	Ежедневно (3-5 мин.)
3. Утренняя гимнастика	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)
4. Динамическая пауза	На обучающих занятиях (3-5 мин.)	На обучающих занятиях (3-5 мин.)	На обучающих занятиях (3-5 мин.)	На обучающих занятиях (3-5 мин.)
5. Релаксация	Во время обучающих занятий (1-3 мин.)	Во время обучающих занятий (1-3 мин.)	Во время обучающих занятий (1-3 мин.)	Во время обучающих занятий (1-3 мин.)
6. Музыкально-ритмические движения	На музыкальных занятиях (8-15 мин.)	На музыкальных занятиях (15 мин.)	На музыкальных занятиях (12-15 мин.)	На музыкальных занятиях (6-8 мин.)
7. Физкультурные занятия (два – в зале, одно – на улице)	3 раза в неделю (10-15 мин.)	3 раза в неделю (20 мин.)	3 раза в неделю (20-25 мин.)	3 раза в неделю (25-30 мин.)
8. Дозированный бег	Ежедневно 100 м., 3-5 мин. (прогулка)	Ежедневно 150 м., 3-5 мин. (прогулка)	Ежедневно 200-250 м., 12 мин. (прогулка)	Ежедневно 250-300 м., 7-12 мин. (прогулка)
9. Оздоровительные мероприятия: - элементы закаливания перед дневным сном; - дыхательные упражнения; - самомассаж	Ежедневно  2-4 мин. 1 мин. 1 мин.	Ежедневно  2-4 мин. 1 мин. 1-2 мин.	Ежедневно  4-6 мин. 1 мин. 2-3 мин.	Ежедневно  6-8 мин. 1-1,5 мин. 2-3 мин.
10. Тренирующая игровая дорожка (пробежка)	2 раза в неделю (3-5 мин.)	2 раза в неделю (3-5 мин.)	2-3 раза в неделю (5-7 мин.)	2-3 раза в неделю (5-7 мин.)
11. Упражнения после дневного сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
12. Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
13. Спортивные игры	6-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
14. Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	Ежедневно по подгруппам	10 мин.	15 мин.	15 мин.

15. Физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (30-45 мин.)	1 раз в месяц (40 мин.)
16. Спортивный праздник	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
17. День здоровья	1 раз в квартал			
18. Динамический час	Ежедневно на прогулке			