|  |
| --- |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ автономное ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ«Детский сад № 1 присмотра и оздоровления» (**МАДОУ № 1**) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Старшей медсестрой  О.С. Мартышова | **ПРИНЯТО** на заседании  Педагогического совета  Протокол № 1  от «20» августа 2024 | **УТВЕРЖДАЮ**  Заведующий МАДОУ № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Ф. Кондрашова  Приказ № 55-од от 20.08.2024 |

**Организация двигательного режима воспитанников для всех возрастных групп**

**МАДОУ № 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Первая группа раннего возраста** | **Вторая группа раннего возраста** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная к школе группа** |
| **Утренняя гимнастика** | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. |
| **Хороводная игра или игра средней подвижности** | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 3-5 мин. | 3-5 мин. |
| **Физкультминутка во время ООД** | 1-2 мин. | 1-2 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| **Динамическая пауза между занятиями (если нет занятий по физкультуре или музыке)** | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. | 5 мин. |
| **Подвижная игра на прогулке** | 6-8 мин. | 6-8 мин. | 6-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| **Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке** | 6-8 мин. | 6-8 мин. | 8-10 мин. | 10-12 мин. | 10-15 мин. | 10-15 мин. |
| **Динамический час на прогулке** | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. | 30-35 мин. |
| **Физкультурные занятия** | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. | 30-35 мин. |
| **Музыкальные занятия** | 10-15 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 20-25 мин. | 25-30 мин. | 30-35 мин. |
| **Бодрящая гимнастика после дневного сна** | 5 мин. | 5 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. | 5-10 мин. |
| **Спортивные развлечения** | - | - | 20 мин.  1 раз/мес. | 30 мин.  1 раз/мес. | 30 мин.  1 раз/мес. | 40 мин.  1 раз/мес. |
| **Спортивные праздники** | - | - | 20 мин.  2 раз/год | 40 мин.  2 раз/год | до 60 мин.  2 раз/год | до 60 мин.  2 раз/год |
| **День здоровья** | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| **Подвижные игры во 2 половине дня** | 4-6 мин. | 4-6 мин. | 6-10 мин. | 10-15 мин. | 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| **Прогулки, походы** | - | - | - | - | 1 час  1раз/квартал | 1 час  1раз/квартал |
| **Самостоятельная двигательная деятельность** | *Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных потребностей детей* | | | | | |
| **Городские соревнования** | - | - | *-* | *-* | По плану МБУ «ЦРО» | По плану МБУ «ЦРО» |