

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
протокол № 6 от 31.08.2023г

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение "Детский сад № 90"

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00a7a3c497cc7c006b090c6443adf1df2f

Кому выдан Еременко Ольга Владимировна

Действителен: с 19 . 10 . 2022 до 12 . 01 . 2024

Режим двигательной активности в МБДОУ «Детский сад № 90»

№	Формы организации	1 год 6 мес. – 2 года Первая группа раннего возраста	2-3 года Вторая группа раннего возраста	3-4 года Младшая группа	4-5 лет Средняя группа	5-6 лет Старшая группа	6-7 лет Подготовительная группа
1.	Организованная образовательная деятельность						
1.1.	Физическое развитие	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
		10 мин	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Итого (в неделю)		20 мин	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин	60 мин
2.	Физкультурно – оздоровительные мероприятия						
2.1.	Утренняя гимнастика	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
		-	до 10 мин	не менее 10 мин	не менее 10 мин	не менее 10 мин	не менее 10 мин
2.2.	Основная гимнастика	+	+	+	+	+	+
2.2.1.	основные движения	+	+	+	+	+	+
2.2.2.	общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
2.2.3.	ритмическая гимнастика	-	-	-	+	+	+

2.2.4.	строевые упражнения	-	-	+	+	+	+
2.3.	Подвижные игры	Ежедневно, 2-3 раза в день					
		10 мин	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
2.4.	Спортивные игры	-	-	-	-	+	+
2.5.	Спортивные упражнения	-	-	+	+	+	+
2.6.	Гимнастика в процессе занятий (физкультминутки)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от содержания и вида занятий					
		2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин	2 мин
2.7.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки и в помещении					
Итого (ежедневно)		12 мин	22 мин	27 мин	32 мин	37 мин	42 мин
3.	Самостоятельная двигательная деятельность						
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.					
		50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	60 мин	60 мин
Итого (ежедневно)		50 мин	50 мин	50 мин	50 мин	60 мин	60 мин
4.	Активный отдых						
4.1.	Физкультурный досуг	-	-	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
				20-25 мин	20-25 мин	30-40 мин	40-45 мин
4.2.	Физкультурный праздник	-	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
					60-90 мин	60-90 мин	60-90 мин
4.3.	День здоровья	-	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
4.4.	Туристские походы и экскурсии	-	-	-	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц
						90-120 мин	120-150 мин
Итого		-	-	20-50 мин в месяц	20-50 мин в месяц + 120-180 мин в год	120-200 мин в месяц + 120-180 мин в год	180-240 мин в месяц + 120-180 мин в год

Общее время двигательной активности	62 мин ежедневно + 80 мин в месяц	72 мин ежедневно + 80 мин в месяц	77 мин ежедневно + 140-170 мин в месяц	82 мин ежедневно + 180-210 мин в месяц + 120- 180 мин в год	97 мин ежедневно + 320-400 мин в месяц + 120- 180 мин в год	102 мин ежедневно + 420-480 мин в месяц + 120- 180 мин в год
--	--	--	---	--	--	---