



УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ № 95

И.О. Пастухова

08 2024 г.

Модель двигательного режима в МБДОУ № 95

Содержание	2 младшая группа «Теремок»	Разнoвозрастн ая группа «Радуга» 02	Разнoвозраст ная группа «Знайки» 04	Разнoвозрастные группы «Непоседы» 03	Разнoвозрастные группы компенсирующие «Почемучки» 07», «Солнышко» 06	Разнoвозрастная группа компенсирующая «Фантазеры» 05
Организованные виды деятельности						
1. Утренняя гимнастика (ежедневно.)	5-6 мин	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 мин	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 15 мин	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	5-7 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин	8-10 мин
Деятельность на воздухе						
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин	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.)	2-3 мин	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 3-5 мин	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

Активный отдых

1. Игры забавы (по мере надобности)	3-5 мин	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	20-25 мин	30-40мин	40-45мин	30-40мин	40-45мин
3. Спортивный праздник (2 раза в год)	-	В качестве зрителей у детей ст. д/в	не более 1,5 часов	не более 1,5 часов	не более 1,5 часов	не более 1,5 часов
4. Туристские прогулки и экскурсии			не более 1,5-2 час	не более 2-2,5 часов	не более 1,5-2 час	не более 2-2,5 часов
5. День здоровья	1 раз в квартал 20-25 мин	1 раз в квартал 20-25 мин	1 раз в квартал 30-40 мин	1 раз в квартал 40-45 мин	1 раз в квартал 30-40 мин	1 раз в квартал 40-45 мин

Самостоятельная двигательная деятельность

1. На прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
2. Бытовая деятельность	5 мин	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	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, туристических походов, посещения открытых занятий					





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

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 95 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА" Пастухова Инна Олеговна, Заведующий	 Не требуется для подписания	00A0B1CDD1B6272048FF0CC4C959B52919 с 13.06.2024 09:51 по 06.09.2025 09:51 GMT+03:00	06.09.2024 10:33 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 95 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА" Пастухова Инна Олеговна, Заведующий	 Не требуется для подписания	00A0B1CDD1B6272048FF0CC4C959B52919 с 13.06.2024 09:51 по 06.09.2025 09:51 GMT+03:00	06.09.2024 10:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа