


 Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад с. Мошеное»
 В.В. Бредихина
 Приказ № 62 от 26 августа 2024 г.

Двигательный режим в разновозрастной группе
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад с. Мошеное Яковлевского городского округа»
на 2024-2025 год

№	Виды занятий	Дозировка	Длительность			
			II младший возраст	Средний возраст	Старший возраст	Подготовительный возраст
I. ФИЗКУЛЬТУРНО+ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА						
1	Утренняя гимнастика	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ на открытом воздухе (с мая по октябрь) ✓ в группе (с октября по май)	5 мин	6 мин	8 мин	10 мин
2	Закаливающие процедуры	ЕЖЕДНЕВНО, с начала отопительного сезона	7 мин	8 мин	8 мин	8 мин
3	Двигательная разминка	ЕЖЕДНЕВНО, организация подвижных игр и малоподвижных игр в чередование с непосредственно-образовательной деятельностью и совместной деятельностью	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин
4	Физкультурная минутка	ЕЖЕДНЕВНО, во время непосредственно-образовательной деятельности по мере необходимости (дошкольный возраст)	1 мин	1 мин	2 мин	2 мин
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	ЕЖЕДНЕВНО	15 мин	20 мин	25 мин	25 мин
6	Оздоровительный бег	ЕЖЕДНЕВНО	3 мин	4 мин	5 мин	5 мин
7	Индивидуальная работа по развитию движений	ЕЖЕДНЕВНО, на прогулках	10 мин	10 мин	15 мин	15 мин

II. НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ						
1	Физическая культура	3 раза в неделю: ✓ 2 занятия в группе ✓ 1 занятие на прогулке	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
2	Музыка	2 раза в неделю	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (Непосредственно-образовательная деятельность (познание))	1 раз в месяц	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
III. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ						
1	Самостоятельная двигательная активность	ЕЖЕДНЕВНО: ✓ на прогулке ✓ в группе	В зависимости от желания и индивидуальных особенностей детей			
2	Двигательная активность по закреплению основных видов движений под руководством воспитателя	ЕЖЕДНЕВНО	По плану воспитателя, в зависимости от индивидуальных особенностей ребёнка			
IV. РАЗВЛЕЧЕНИЯ						
1	Неделя здоровья	Ежегодно, в каникулярную неделю	Все организованные мероприятия недели посвящены охране и укреплению здоровья детей, формированию привычек к здоровому образу жизни			
2	Физкультурные праздники	3 раза в год ✓ День защитника отечества ✓ Проводы русской зимы ✓ Летняя эстафета	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Физкультурные развлечения	1 раз в месяц	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
V. УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ						
1	Совместное соревнование пап и детей	В день Защитника отечества			30 мин	40 мин