

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36 «Полянка»
(МБДОУ «ДС № 36 «Полянка»)

✉ Россия, Красноярский край, город Норильск, район Кайеркан, улица Строительная, дом 4
☎/факс (3919) 39-54-37; e-mail: mdou36@norcom.ru; <https://polanka36.gosuslugi.ru>
ОКПО 58801911; ОГРН 1022401630756; ИНН 457051689; КПП 45701001



УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ

«ДС № 36 «Полянка»

№ 80 от «30» августа 2024г

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации	Группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей								
1.1	Физическая культура	2 раза в неделю	2х10= 20 мин.	2 х 10. = 20 мин.	2 х 15 мин. = 30 мин.	2 х 20 мин. = 40 мин.	2 х 25 мин. = 50 мин.	2 х 30 мин. = 60 мин.
1.2	Плавание	1 раз в неделю	--/--/--	--/--/--	1 х 15 мин. = 15 мин.	1 х 20 мин. = 20 мин.	1 х 25 мин. = 25 мин.	1 х 30 мин. = 30 мин.
1.3	Музыка	2 раза в неделю	2х10= 20 мин.	2 х 10 мин. = 20 мин.	2 х 15 мин. = 30 мин.	2 х 20 мин. = 40 мин.	2 х 25 мин. = 50 мин.	2 х 30 мин. = 60 ин.
2. Совместная образовательная деятельность в режимных моментах								
2.1	Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком, ежедневно	5 х 6 мин. = 30 мин.	5 х 6 мин. = 30 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 10 мин. = 50 мин.	5 х 10 мин. = 50 мин.	5 х 10 мин. = 50 мин.
2.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1 половина дня	--/--/--	--/--/--	--/--/--	5 х 5 мин. = 25 мин.	5 х 5 мин. = 25 мин.	5 х 5 мин. = 25 мин.
2.3	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	5 х 2 мин. = 10 мин	5 х 2 мин. = 10 мин	5 х 2 мин. = 10 мин	5 х 2 мин. = 10 мин	5 х 2 мин. = 10 мин	5 х 2 мин. = 10 мин
2.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно утром и вечером	5 х 10 мин. = 50 мин.	5 х 10 мин. = 50 мин.	5 х 10 мин. = 50 мин.	5 х 10-15 мин. = 75 мин.	5 х 20-25 мин. = 125 мин.	5 х 20-25 мин. = 125 мин.
2.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулке	5 х 5 мин. = 25 мин.	5 х 5 мин. = 25 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 15 мин. = 75 мин.	5 х 15 мин. = 75 мин.
2.6	Закаливающие, мероприятия в сочетании с физическими упражнениями	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	5 х 3 мин. = 15 мин.	5 х 3 мин. = 15 мин.	5 х 3 мин. = 15 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 10 мин = 50 мин.	5 х 10 мин = 50 мин.
2.7	Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения)	Ежедневно, 2-я половина дня	5 х 6 мин. = 30 мин.	5 х 6 мин. = 30 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 8 мин. = 40 мин.	5 х 10 мин = 50 мин.	5 х 12 мин. = 60 мин.
2.8	Динамический час	1 раз в неделю	--/--/--	--/--/--	20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.
3. Активный отдых в летний оздоровительный период								
3.1	День здоровья	1 раз в квартал						

3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	30 мин.	35 мин.
3.3	Физкультурно-спортивный праздник	1 раз в месяц	--/--/--	--/--/--	--/--/--	30 мин.	30-40 мин.	40-50 мин.
		4. Дополнительные виды двигательной активности						
4.1	*Деятельность на детских тренажерах	1 раз в неделю, во второй половине дня, группами не более 7 человек	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	20 мин.	20 мин.
4.2	*Оздоровительный бег	Ежедневно	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	5 х 5 мин. = 25 мин.	5 х 6 мин. = 30 мин.
	Итого в неделю:		3 ч. 20 мин.	3 ч. 20 мин.	4 ч. 50 мин.	6 ч. 40 мин.	9 ч.	9 ч. 35 мин.