

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МБДОУ Д/С № 32

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», а с 01.03.2021 — дополнительно с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Мероприятия	Режимные моменты	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		день	неделя	день	неделя	день	неделя	день	неделя
Игры малой подвижности	<b>У Т Р О</b>	3	15	3	15	4	20	5	25
Утренняя гимнастика		10	50	10	50	10	50	10	50
Физкультурные занятия 2р в группе, 1р на ул.		15	45	20	60	25	75	30	90
Музыкально-ритмические движения		5	25	8	40	8	40	8	40
Физкультурные минутки		2	10	3	15	3	15	4	20
Оздоровительные мероприятия: дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.		3	15	4	20	4	20	4	20
Подвижные, спортивные игры на прогулке	<b>Д Е Н Ь</b>	10	50	10	50	10	50	10	50
Гимнастика после сна.		5	25	7	35	7	35	7	35
Самостоятельная двигательная деятельность	<b>2 П О Л О В И Н А  Д Н Я</b>	5	25	8	40	15	75	10	50
Спортивные развлечения (1р в месяц) праздники, (1р в квартал)		-	15	-	20	-	25	-	30
Индивидуальная работа.		-	-	5	25	5	25	5	25
Общее время		58мин	290мин 4ч50м	80мин 1ч20м	380мин 6ч20м	94мин 1ч34м	445мин 7ч25м	96мин 1ч36м	450мин 7ч30м