

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

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20/пункт 12.2/ объем двигательной активности детей 3-7 лет до 6-8 часов в неделю.

Мероприятия	Режимные моменты	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная группа	
		день	неделя	день	неделя	день	неделя	день	неделя
Игры малой подвижности	У Т Р О	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	Д Е Н Ь	10	50	10	50	10	50	10	50
Гимнастика после сна.		5	25	7	35	7	35	7	35
Самостоятельная двигательная деятельность	2 П О Л О В И Н А Д Н Я	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