

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Журавлик» с. Укромное»
Симферопольского района Республики Крым
(МБДОУ «Детский сад «Журавлик» с. Укромное»)

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
Протокол от « 31 » августа 2021 г. № 4



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Журавлик»
И. П. Емлютина

Организация двигательного режима ДОУ

с. Укромное, 2021 г.

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № СанПиН 1.2.3685-21, 2, 1.2.3685-21, Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" суммарный объем двигательной активности во всех возрастных группах составляет не менее 1,0 ч/день.

Виды двигательной активности	Особенности организации двигательного режима в возрастных группах ДОУ			
	дети 3-4 лет	дети 4-5 лет	дети 5-6 лет	дети 6-7 лет
Подвижные игры во время утреннего приёма детей	Ежедневно 3 – 5 мин.	Ежедневно 5 – 7 мин.	Ежедневно 7 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 – 6 мин.	Ежедневно 6 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
Динамическая пауза между занятиями	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно на НОД 2 – 3 мин.	Ежедневно на НОД 2 – 3 мин.	Ежедневно на НОД 2– 3мин.	Ежедневно на НОД 2 – 3 мин.
Подвижные игры на прогулке (утренняя, вечерняя)	Ежедневно не менее двух игр 5 – 7 мин	Ежедневно не менее двух игр 7 – 8 мин.	Ежедневно не менее двух игр 8 – 10 мин	Ежедневно не менее двух игр 10 – 15 мин.
Физические упражнения и игровые задания на прогулке (коррекционные упражнения)	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3 – 5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6 – 8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8 – 10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10 – 15 мин.
НОД по физическому развитию	3 раза в неделю 15 мин.	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю - 30 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения, дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 8 мин.
Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно 3 – 5 мин.	ежедневно 4 – 6 мин.	ежедневно 7 мин.	ежедневно 7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно 12-15 мин.	Ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.	ежедневно 12-15 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя			
Физкультурно-спортивные праздники	не менее 2 – 3 раз в год 10 – 15 мин.	не менее 2 – 3 раз в год 15 – 20 мин	не менее 2 – 3 раз в год 25 – 30 мин.	не менее 2 – 3 раз в год 30 – 35 мин.
Физкультурный досуг	1 – 2 раза в месяц 10 – 15 мин.	1 – 2 раза в месяц 15 – 20 мин	1 – 2 раза в месяц 25 – 30 мин.	1 – 2 раза в месяц 30 – 35 мин.

