

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 297 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете МОУ Детского сада № 297,
протокол № 1 от 31.08.2023,
УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МОУ Детским садом № 297
С.П.Хаустова
от 31.08.2023 № 79



Двигательный режим МОУ Детского сада № 297 на 2023 – 2024 учебный год

№	Виды двигательной активности	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	Разновозрастная группа (суммируются возрасты)
		Время в минутах					
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
2	Физкультминутки	Ежедневно 7 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 мин	Ежедневно 8 м	Ежедневно 10м	Ежедневно 8-10м
3	Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 15-20- 25-30 мин
4	Физкультурные занятия (в спортивном зале)	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 15-20- 25-30 мин
5	Двигательная деятельность на прогулке		1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин	1 раз в неделю по 15-20- 25-30 мин
6	Подвижные игры: по 1 игре на утренней и вечерней прогулке	Ежедневно 7+7 мин	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10м	Ежедневно 15+15мин	Ежедневно 15+15мин	Ежедневно 8+8, 10+10, 15+15мин

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно 8+8 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 10+10 мин	Ежедневно 15+15 мин	Ежедневно по 15+15 мин	Ежедневно по 10+10, 15+15 мин
8	Спортивные игры (баскетбол, хоккей, и др.)	-	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 10-15 мин
9	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин	Ежедневно по 6 мин	Ежедневно по 8 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 10 мин	Ежедневно по 6-8-10 мин
10	Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 5 мин	2-3 раза в неделю по 7 мин	2-3 раза в неделю по 8 мин	2-3 раза в неделю по 10 м	2-3 раза в неделю по 10 м	2-3 раза в неделю по 7-10 м
11	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 15-20-25-30 мин
12	Спортивные упражнения (санки, скольжение, и др.)	-	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин	2 раза в неделю по 15-20-25-30 мин
	Ежедневная ДА (с учетом проведения первого муз или первого физк занятия)	62 мин (1ч.2м)	75 мин (1ч.15м)	86 мин (1ч.26м)	113м (1ч.53 м)	120м (2ч)	75-86-113-120м (2ч)
	ДА- При условии проведения игр-досугов, игр-хороводов и игр упражн, спорт игр, двигат д на прогулке	прибавляется: 15+15 м (30м)	прибавляется: 47+47 м = 94 (1ч.34м)	прибавляется: 58+58 м = 116 (1ч.56м)	прибавляется: 75+75 м = 150 (2ч.30м)	прибавляется: 85+85 м = 170 (2ч.50м)	прибавляется: 47+47 м = 94 (1ч.34м) 58+58 м = 116 (1ч.56м) 75+75 м = 150 (2ч.30м) 85+85 м = 170 (2ч.50м)
	Итого в неделю	310+30 м = 340 (5ч.40м)	375+94 = 469 (7ч.49м)	430+116 = 546 (9ч.6м)	565+150 = 715 (11ч.55м)	600+170 = 770 (12ч.50м)	600+170 = 770 (12ч.50м)