

МОУ «Большеоршинская основная общеобразовательная школа»  
дошкольная группа

Принято: Педагогическим советом  
Большеоршинской основной  
общеобразовательной школы»  
Протокол от 22.08.2023 г., №106

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор «Большеоршинской основной  
общеобразовательной школы»  
\_\_\_\_\_ /Кузьминых Л.Н./  
(печать, подпись, Ф.И.О.)

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**  
дошкольная группа)

д. Большая Орша  
2023г.

## Режимы двигательной активности

Формы двигательной активности	2 мл. группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
Утренняя, бодрящая гимнастика	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)	Ежедневно (10)
Занятие «Физическая культура» а) в помещении б) на улице	-2 раза в неделю (15-20) -1 раз в неделю (15-20)	-2 раза в неделю (20-25) -1 раз в неделю (20-25)	-2 раза в неделю (25-30) -1 раз в неделю (25-30)	-2 раза в неделю (30-35) -1 раз в неделю (30-35)
Занятие «Музыка»	2 раза в неделю (15-20)	2 раза в неделю (20-25)	2 раза в неделю (25-30)	2 раза в неделю (30-35)
Физ. минутка, Пальчиковая гимнастика	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная двигательная активность (1-я и 2-я половина дня)	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
<b>Активный отдых</b>				
Прогулка (подвижные и спортивные игры, физические упражнения) 1-я и 2-я половина дня	Ежедневно, на каждой прогулке 20-25	Ежедневно, на каждой прогулке 20-25	Ежедневно, на каждой прогулке 25-30	Ежедневно, на каждой прогулке 30-40
Спортивные праздники и развлечения	--	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
Спортивные досуги	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30-45)	1 раз в месяц (30-45)
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал