

Двигательный режим на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Вид занятия	Особенности организации	Длительность, мин
1	Занятия по физической культуре (при хорошей, благоприятной погоде – на улице)	3 раза в неделю	10-30 минут
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно утром перед завтраком	10-15 минут
3	Физкультминутки	Ежедневно в середине статического занятия	2-3 минуты
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30 минут
5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок	12-15 минут
6	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами во время утренней прогулки	3-7 минут
7	Тонизирующая гимнастика после сна	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	3 -8 минут
8	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе	Зависит от индивидуальных особенностей детей
9	Самостоятельная деятельность детей в спортивном уголке	Ежедневно	5-15 минут
10	Неделя здоровья (каникулы)	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)	_____
13	Физкультурно-спортивные праздники (в отдельно взятой группе с соблюдением санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20)	4 раза в год	75-90
14	Физкультурный досуг (в отдельно взятой группе с соблюдением санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20)	Один раз в месяц	10-30 минут
15	Физкультурные занятия с родителями в ДОО (при условии снятия всех ограничений в связи с распространением COVID-19)	По желанию родителей, детей и педагогов	_____
16	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (при условии снятия всех ограничений в связи с распространением COVID-19)	Во время подготовки и проведения физкультурных праздников, недель здоровья, посещения открытых занятий	_____