УТВЕРЖДЁН
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 22 «Планета детства»
от 30.08.2022 № 362

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В режиме двигательной активности учтены: соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность обучающихся. Деятельность строго регламентирована. Режим составлен с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья обучающихся и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности обучающихся, специфику группы, соответствие санитарно-гигиеническим нормативам.

Виды двигательной деятельности	**II группа раннего возраста**	**Младшая группа**	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**	**Группы компенсирующей направленности (средняя/старшая/ подготовительная)**
Подвижные игры во время утреннего приема детей	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-7 мин.	ежедневно 7-10 мин.	ежедневно 10-12 мин.	ежедневно 7-10 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 5 мин.	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров (артикуляционная и пальчиковая гимнастика)	ежедневно 2-3 мин.	ежедневно 2-3 мин.	ежедневно 2-3 мин.	ежедневно 2-3 мин.	ежедневно 2-3 мин.	ежедневно, в утренний прием детей и во время непосредственной образовательной деятельности по 2-3 мин.; логопедическая гимнастика после сна 2-3 мин.
Динамические паузы	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.	ежедневно, при реализации образовательной деятельности статического характера 2-3 мин.

Психогимнастика на снятие напряжения с мышц спины, рук	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.	10-12 мин.
Музыкально-ритмические движения	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 4-5 мин.	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 6-8 мин.	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 8-10 мин.	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 12-15 мин.	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 15 мин.	при реализации образовательной деятельности по музыкальному развитию 2 раза в неделю 8/12/15 мин.
Физкультурные занятия	10 мин. 2 раза в неделю	10-15 мин. 3 раза в неделю	20 мин. 2 раза в неделю 20 мин.	25 мин. 2 раза в неделю 25 мин.	30 мин. 2 раза в неделю 30 мин.	20/25/30 мин. 2 раза в неделю 20/25/ мин.
Логоритмика	-	-	-	-	-	20-25 мин. 1 раз в неделю
Оздоровительный бег на улице	-	-	ежедневно, после утренней прогулки 1м.50сек.	ежедневно, после утренней прогулки 2м.40сек.	ежедневно, после утренней прогулки 2м.50сек.	ежедневно, после утренней прогулки 2м.40сек.
Подвижные игры	ежедневно, не менее 2 игр по 5-7 мин.	ежедневно, не менее 2 игр по 5-7 мин.	ежедневно, не менее 2 игр по 7-8 мин.	ежедневно, не менее 2 игр по 8-10 мин	ежедневно, не менее 2 игр по 10-12 мин.	ежедневно, не менее 2 игр по 10-12 мин.
Спортивные и игровые упражнения	ежедневно 8-10 мин. по подгруппам	ежедневно 8-10 мин. по подгруппам	ежедневно 6-8 мин. по подгруппам	ежедневно 6-8 мин. по подгруппам	ежедневно 8-10 мин. по подгруппам	ежедневно 6-8 мин. по подгруппам
Дозированный бег после сна	-	-	-	-	ежедневно по 1-1,5 мин.	ежедневно по 1-1,5 мин.
Физические упражнения в постели	ежедневно по 2-3 мин.	ежедневно по 2-3 мин.	ежедневно по 2-3 мин.	ежедневно по 2-3 мин.	ежедневно по 2-3 мин.	ежедневно по 2-3 мин.
Оздоровительные мероприятия: элементы закаливания после дневного сна (до сна)	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 3-5мин.	ежедневно 4-6 мин.	ежедневно 6-8 мин.	ежедневно 4-5 мин.
Дополнительное образование:	-	1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20 мин.	1-2 раз в неделю по 25 мин.	2-3 раза в неделю по 30 мин.	1/2/3 раза в неделю по 20/25/30 мин.

реализация образовательных программ по хореографии, бассейну и физической культуре						
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)	ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на прогулке (в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 15-20 мин.	1 раз в месяц 20-25 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.	1 раз в месяц 25-35 мин.
Спортивные праздники	-	2 раза в год 15-20 мин.	2 раза в год 20-25 мин.	2 раза в год 25-30 мин.	2 раза в год 40 мин.	2 раза в год 25-35 мин.