

Режим двигательной активности МКДОУ «Детский сад «Родничок»
2024-2025 г.

	Младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа	Примечания
Утренняя гимнастика	5	8	10	Теплый период на свежем воздухе
Физкультминутка	2	3	4-6	Ежедневно во время занятий
П/и , физические упражнения и задания на прогулке	10	11-16	7-10	Ежедневно на прогулке утро, вечер с учетом уровня д/а
Спортивные игры, игры эстафеты на прогулке			8-10	
Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры	6	15	18-20	На музыкальных занятиях 2 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию движений	2	3	3-4	Прогулка, повседневная деятельность (в среднем на 1 ребенка в день)
Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой подвижности, разминки в группе	2	3	5	В утренний прием детей, перед занятиями,

				как организующ ий момент
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами	10	12	15	ежедневно
Физкультурные занятия	Развитие движений 8-10	20	25	2 раза в помещение, 1 на свежем воздухе
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
Дни здоровья	+	+	+	2 раза в год
Неделя здоровья	+	+	+	1 раз в год
Физкультурный досуг	Развлечен ия 10	20	30	1 раз в месяц
Спартакиады вне детского сада			+	1 раз в год