

УТВЕРЖДЕН

приказом МБДОУ № 20

от «31» 06 2022 г. № 274

и.о. Заведующего МБДОУ №20

С.Е. Богданова



**Двигательный режим
на холодный период года
для детей от 2 до 3 лет**

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	4-6 мин.
1.2	Дорожка здоровья	Ежедневно	5-6 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания НОД	2-3 мин.
1.4	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	8-10 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	5-8 мин.
1.6	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 5 мин.
2. Занятия по физической культуре			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).	10 мин.
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	10 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Физкультурные досуги детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей.	10-15 мин
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	



**Двигательный режим
 на холодный период года
 для детей от 3 до 4 лет**

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-10 мин.
1.2	Дорожка здоровья	Ежедневно	5-7 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 мин.
1.4	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	15-20 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	10-15 мин.
1.6	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 8 мин.
2. Занятия по физической культуре			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).	15 мин.
2.2	По ритмике	1 раз в неделю	15 мин.
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	15-20 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Физкультурные досуги детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей.	15-20 мин
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	

УТВЕРЖДЕН

приказом МБДОУ № 20

от «31» 08 2023 г. № 284

и.о. Заведующего МБДОУ №20

С.Е. Богданова



**Двигательный режим
на холодный период года
для детей от 4 до 5 лет**

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-10 мин.
1.2	Дорожка здоровья	Ежедневно	5-7 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 мин.
1.4	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	20-25 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки.	10-15 мин.
1.6	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 8 мин.
2. Занятия по физической культуре			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).	20 мин.
2.2	По ритмике	2 раза в неделю	20 мин.
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.
4.3	Физкультурный праздник	2 раза в год	Не более 45 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Физкультурные досуги детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей.	20-25 мин
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	

УТВЕРЖДЕН

приказом МБДОУ № 20

от « 31 » 08 2023 г. № 274

и.о. Заведующего МБДОУ №20

С.Е. Богданова



**Двигательный режим
на холодный период года
для детей от 5 до 6 лет**

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-10 мин.
1.2	Дорожка здоровья	Ежедневно	7-10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 мин.
1.4	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	25-30 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки.	10-15 мин.
1.6	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 10 мин.
2. Занятия по физической культуре			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).	25 мин.
2.2	По ритмике	2 раза в неделю	25 мин.
3. Самостоятельная деятельность			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30-40 мин.
4.3	Физкультурный праздник	2 раза в год	Не более 60 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Физкультурные занятия детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей.	25-35 мин
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	

УТВЕРЖДЕН
приказом МБДОУ № 20
от « 31 » 08 2023 г. № 274
И.о. Заведующего МБДОУ №20
С.Е. Богданова



**Двигательный режим
на холодный период года
для детей от 6 до 7 лет**

№	Виды занятий	Особенности организации	Длительность
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-10 мин.
1.2	Дорожка здоровья	Ежедневно	7-10 мин.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания НОД	3-5 мин.
1.4	Подвижные, спортивные игры, физические упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке	30-40 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	10-15 мин.
1.6	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.	Не более 10 мин.
2. Занятия по физической культуре			
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, проводятся в первой половине дня (одно на воздухе).	30 мин.
2.2	По ритмике	2 раза в неделю	30 мин.
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1 раз в квартал	
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30-40 мин
4.3	Физкультурный праздник	2 раза в год	Не более 60 мин.
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Физкультурные досуги детей совместно с родителями в ДОУ	По желанию родителей, воспитателей и детей.	30-35 мин.
5.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00f6273615b55d69a0977fdc7d5cd404

Владелец: Полякова Ольга Викторовна

Действителен: с 31.03.2023 по 23.06.2024