

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Сертоловский детский сад комбинированного вида № 2»**

**Принято  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от «30» августа 2024 г.**

**Утверждено:  
Приказ № 121 от «30» августа 2024 г.**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0D2FB28B01090A32C3B99F2B298145C4  
Владелец: Гавва Марина Георгиевна  
Действителен: с 23.01.2024 по 17.04.2025

**Приложение № 4  
к Образовательной программе  
Режим двигательной активности  
на 2024 – 2025 учебный год  
(основное здание ул. Молодёжная 1Б)**

г. Сертолово  
2024 г.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

| Формы работы                                                                     | Группа младшего дошкольного возраста (дети четвертого года жизни)                   | Группа младшего дошкольного возраста (дети пятого года жизни)        | Группа старшего дошкольного возраста (дети шестого года жизни)       | Группа старшего дошкольного возраста (дети седьмого года жизни)      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1. Подвижные игры во время утреннего приема детей                                | Ежедневно 3-5 мин                                                                   | Ежедневно 5-7 мин                                                    | Ежедневно 7-10 мин                                                   | Ежедневно 10-12 мин                                                  |
| 2. Утренняя гимнастика                                                           | Ежедневно 3-5 мин                                                                   | Ежедневно 5-7 мин                                                    | Ежедневно 7-10 мин                                                   | Ежедневно 10-12 мин                                                  |
| 3 Физкультминутки                                                                | По необходимости при проведении образовательной деятельности 2-3 мин                | По необходимости при проведении образовательной деятельности 2-3 мин | По необходимости при проведении образовательной деятельности 2-3 мин | По необходимости при проведении образовательной деятельности 2-3 мин |
| 4. Релаксация                                                                    | После проведения ОД 1-3 мин.                                                        | После проведения ОД 1-3 мин.                                         | После проведения ОД 1-3 мин.                                         | После проведения ОД 1-3 мин.                                         |
| 5. Музыкально-ритмические движения                                               | При проведении ОД по музыкальному развитию 6-8 мин                                  | При проведении ОД по музыкальному развитию 8 - 10 мин                | При проведении ОД по музыкальному развитию 10 - 12 мин               | При проведении ОД по музыкальному развитию 12 – 15 мин               |
| 6. Физическое развитие (образовательная деятельность)                            | 3 раза в неделю 15 мин (младшая группа);<br>2 раза в неделю 10 мин (ранний возраст) | 3 раза в неделю 20 мин                                               | 3 раза в неделю 25 мин                                               | 3 раза в неделю 30 мин                                               |
| 7. Логоритмика                                                                   | Часть ОД 3-4 мин                                                                    | Часть ОД 3-4 мин                                                     | Часть ОД 4 - 5 мин                                                   | Часть ОД 4 - 5 мин                                                   |
| 8. Коррекционная физкультура:<br>- игровой стрейчинг;<br>- занятия на тренажерах | Часть ОД 5 мин                                                                      | Часть ОД 5 мин                                                       | Часть ОД 5 мин                                                       | Часть ОД 5 мин                                                       |
| 9. Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушение осанки                      | Часть ОД 4 мин                                                                      | Часть ОД 4 мин                                                       | Часть ОД 5 мин                                                       | Часть ОД 5 мин                                                       |
| 10. Дозированный бег                                                             | Ежедневно 80-100 м                                                                  | Ежедневно 150-200 м                                                  | Ежедневно 200-250 м                                                  | Ежедневно 250-300 м.                                                 |
| 11. Тренирующая игровая дорожка                                                  | Ежедневно 6-8 мин.<br>(мл. группа ) 3-5 мин.<br>(ранний возраст)                    | Ежедневно 8-10 мин                                                   | Ежедневно 8-10 мин                                                   | Ежедневно 10-12 мин                                                  |
| 12. Подвижные игры:<br>- сюжетные                                                | Ежедневно не менее 2                                                                | Ежедневно не                                                         | Ежедневно не                                                         | Ежедневно не менее                                                   |

|                                                                                                                                                     |                                                |                                                |                                                 |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| -бессюжетные<br>-игры-забавы<br>-соревнования<br>-эстафеты<br>-аттракционы                                                                          | игр по 5-7 мин                                 | менее 2 игр по 7-8 мин                         | менее 2 игр по 8-10 мин                         | 2 игр по 10-12 мин                               |
| <b>13.Игровые упражнения</b>                                                                                                                        | Ежедневно по подгруппам 4-6 мин                | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин                | Ежедневно по подгруппам 6-8 мин                 | Ежедневно по подгруппам 8-10 мин                 |
| <b>14. оздоровительные мероприятия:</b><br>- гимнастика пробуждения;<br>- дыхательная гимнастика<br>- игровой массаж                                | Ежедневно 5 мин                                | Ежедневно 6 мин                                | Ежедневно 7 мин                                 | Ежедневно 8 мин                                  |
| <b>15. Физические упражнения и игровые задания:</b><br>- игры с элементами логоритмики;<br>-артикуляционная гимнастика;<br>- пальчиковая гимнастика | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин | Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин |
| <b>16. Психогимнастика</b>                                                                                                                          | 2 раза в неделю 3-5 мин                        | 2 раза в неделю 6-8 мин                        | 2 раза в неделю 8-10 мин                        | 2 раза в неделю 12-15 мин                        |
| <b>17. Физкультурный досуг</b>                                                                                                                      | 2 раза в месяц по 15 мин                       | 2 раза в месяц по 20 мин                       | 2 раза в месяц по 25 мин                        | 2 раза в месяц по 30 мин                         |
| <b>Итого в неделю</b>                                                                                                                               | <b>5ч. 25 минут</b>                            | <b>5 ч 55 минут</b>                            | <b>7 ч. 25 мин</b>                              | <b>8 ч.</b>                                      |

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам—образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе компенсирующей направленности для обучающихся с ТНР № 4; № 9

| №<br>п/п                          | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник | Среда            | Четверг | Пятница |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------|---------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 10                                                                                                         | 10      | 10               | 10      | 10      |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |         |                  |         |         |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  | -                                                                                                          | 30      | 30<br>(прогулка) | 30      | -       |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке                   | 20                                                                                                         | -       | 20               | 20      | 15      |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 50                                                                                                         | 50      | 50               | 50      | 50      |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 30                                                                                                         | 15      | 15               | 30      | 15      |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 10                                                                                                         | 10      | 10               | 10      | 10      |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |         |                  |         |         |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 30                                                                                                         | 30      | 20               | 15      | 20      |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 30                                                                                                         | 40      | 40               | 30      | 30      |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 15                                                                                                         | 15      | 10               | 15      | 10      |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |         |                  |         |         |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |         |                  |         |         |

Двигательная активность в течение дня 3 ч. 30 мин.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности для обучающихся 6-7 лет № 7

| №<br>п/п                          | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник          | Среда | Четверг | Пятница |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|---------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 10                                                                                                         | 12               | 10    | 12      | 12      |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |                  |       |         |         |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  | 30                                                                                                         | 30<br>(прогулка) | 30    | -       | -       |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. Упражнения на прогулке                   | 20                                                                                                         | -                | 10    | 20      | 20      |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 50                                                                                                         | 50               | 50    | 50      | 50      |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 30                                                                                                         | 30               | 30    | 30      | 30      |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 10                                                                                                         | 10               | 10    | 10      | 10      |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |                  |       |         |         |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 30                                                                                                         | 20               | 20    | 30      | 20      |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 30                                                                                                         | 30               | 40    | 30      | 30      |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 15                                                                                                         | 15               | 15    | 15      | 10      |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |                  |       |         |         |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |                  |       |         |         |

Двигательная активность в течение дня 3 ч. 30 мин.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам—образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе старшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности для обучающихся 5 - 6 лет № 5; № 10

| № п/п                             | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник          | Среда | Четверг | Пятница |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|---------|---------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 10                                                                                                         | 12               | 10    | 12      | 12      |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |                  |       |         |         |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  | 25                                                                                                         | 25<br>(прогулка) | 25    | -       | -       |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. Упражнения на прогулке                   | 20                                                                                                         | -                | 10    | 20      | 20      |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 50                                                                                                         | 50               | 50    | 50      | 50      |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 30                                                                                                         | 30               | 30    | 30      | 30      |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |                  |       |         |         |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 10                                                                                                         | 10               | 10    | 10      | 10      |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |                  |       |         |         |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 30                                                                                                         | 20               | 20    | 30      | 20      |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 30                                                                                                         | 30               | 40    | 30      | 30      |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 15                                                                                                         | 15               | 15    | 15      | 10      |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |                  |       |         |         |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |                  |       |         |         |

Двигательная активность в течение дня 3 ч. 30 мин.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности для обучающихся 3 – 4 лет № 1; № 2; № 6

| № п/п                             | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник | Среда            | Четверг | Пятница |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------|---------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 6                                                                                                          | 6       | 6                | 6       | 6       |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |         |                  |         |         |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  | -                                                                                                          | 15      | 10<br>(прогулка) | -       | 15      |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. Упражнения на прогулке                   | 10                                                                                                         | 20      | 10               | 10      | 20      |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 20                                                                                                         | 20      | 20               | 20      | 20      |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 30                                                                                                         | 30      | 30               | 30      | 30      |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 6                                                                                                          | 6       | 6                | 6       | 6       |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |         |                  |         |         |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 10                                                                                                         | 10      | 10               | 10      | 10      |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 20                                                                                                         | 20      | 20               | 20      | 20      |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 10                                                                                                         | 10      | 10               | 10      | 10      |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |         |                  |         |         |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |         |                  |         |         |

Двигательная активность в течение дня 2 ч.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам—образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе младшего дошкольного возраста общеразвивающей направленности для обучающихся 4 – 5 лет № 3; № 8

| № п/п                             | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник | Среда            | Четверг | Пятница |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------|---------|---------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 8                                                                                                          | 8       | 8                | 8       | 8       |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |         |                  |         |         |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  |                                                                                                            | 15      | 15<br>(прогулка) |         | 15      |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. Упражнения на прогулке                   | 20                                                                                                         | -       | 20               | 20      | -       |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 40                                                                                                         | 40      | 40               | 40      | 40      |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 30                                                                                                         | 30      | 30               | 30      | 30      |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |                  |         |         |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 10                                                                                                         | 10      | 10               | 10      | 10      |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |         |                  |         |         |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 15                                                                                                         | 30      | 30               | 15      | 20      |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 40                                                                                                         | 30      | 40               | 40      | 30      |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 15                                                                                                         | 15      | 15               | 15      | 10      |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |         |                  |         |         |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |         |                  |         |         |

Двигательная активность в течение дня 2 ч. 40 мин.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.



## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам–образовательным программам дошкольного образования» (ред. от 01.12.2022)

### В группе компенсирующей направленности для обучающихся с ЗПР № 11

| № п/п                             | Дни недели                                                     | Понедельник                                                                                                | Вторник | Среда | Четверг | Пятница       |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|---------|---------------|
| <b>Формы физкультурной работы</b> |                                                                |                                                                                                            |         |       |         |               |
| <b>1 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |       |         |               |
| 1                                 | Утренняя гимнастика                                            | 10                                                                                                         | 10      | 10    | 10      | 10            |
| 2                                 | Двигательная разминка во время перерыва между занятиями        | <b>Ежедневно по мере необходимости</b>                                                                     |         |       |         |               |
| 3                                 | Физкультминутки                                                |                                                                                                            |         |       |         |               |
| 4                                 | Непрерывная образовательная деятельность: физическая культура  | 25                                                                                                         | -       | 25    | -       | 25 (прогулка) |
| 5                                 | Подвижные игры и физ. упражнения на прогулке                   | 10                                                                                                         | 20      | 10    | 20      | 10            |
| 6                                 | Самостоятельная двигательная активность на прогулке            | 30                                                                                                         | 30      | 30    | 30      | 30            |
| 7                                 | Самостоятельные игры в помещении и движения в режиме дня       | 20                                                                                                         | 30      | 20    | 30      | 20            |
| <b>2 половина дня</b>             |                                                                |                                                                                                            |         |       |         |               |
| 1                                 | Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами | 10                                                                                                         | 10      | 10    | 10      | 10            |
| 2                                 | Физкультурный досуг                                            | <b>1 раз в месяц</b>                                                                                       |         |       |         |               |
| 3                                 | Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке      | 15                                                                                                         | 30      | 30    | 15      | 20            |
| 4                                 | Самостоятельные игры на вечерней прогулке                      | 30                                                                                                         | 40      | 40    | 30      | 30            |
| 5                                 | Подвижные игры на вечерней прогулке                            | 15                                                                                                         | 15      | 15    | 15      | 10            |
| 6                                 | Спортивные праздники                                           | <b>2 раза в год</b>                                                                                        |         |       |         |               |
| 7                                 | Каникулы                                                       | <b>Зимние каникулы – 01.01.2025 г. – 09.01.2025 г.<br/>Летние каникулы соответствует отпуску родителей</b> |         |       |         |               |

Двигательная активность в течение дня 3 ч. 20 мин.

Режим двигательной активности соответствует возрастным психофизиологическим нормам.