

Утверждаю:
 Заведующий ГБДОУ № 15
 _____ /О. П. Нахоцкая
 Приказ № 191 от 31.08.2023

Двигательный режим на 2023-2024 учебный год

Формы организации	Общеразвивающие группы			Компенсирующие группы				
	ГКП «Теремок»	«Гномики»	«Сказка»	«Пчелка	«Звездочка»	«Радуга»	«Солнышко»	«Улыбка»
Двигательная разминка в перерыве между периодами НОД	Не менее 10 минут между периодами непосредственно образовательной деятельности							
Физкультминутка во время проведения НОД	Систематически, во время проведения непрерывной НОД проводится в середине этого времени по 3-5 минут, с целью не допустить переутомления детей							
Утренняя гимнастика	3-5 минут	5-6 минут	8-10 минут	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10 минут	10 минут
Бодрящая гимнастика (после пробуждения)		5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Подвижные игры (2-4 раза в день)	По 6-8 минут	По 6-10 минут	По 15-20 минут	По 10-15 минут	По 10-15 минут	По 15-20 минут	По 15-20 минут	По 15-20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение элементам спортивных игр не реже 1 раза в неделю							
Физкультурные занятия (3 раза в неделю)	По 10 минут	По 15 мин./20 мин.	По 25 мин./30 мин.	По 20 минут	По 20 мин./25 мин.	По 25 минут	По 25 мин./30 мин.	По 30 минут
Музыкальные игры (2 раза в неделю)	По 3-5 минут	По 3-5 минут	По 7 минут	По 5 минут	По 5 минут	По 7 минут	По 10 минут	По 10 минут
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	5-10 минут	5-10 минут	15-20 минут	10-15 минут	10-15 минут	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут
Спортивный досуг – 1 раз в месяц	10 минут	20 минут	25 минут	20 минут	20 минут	25 минут	30 минут	30 минут
Спортивный праздник – 2 раза в год	15 минут	20 минут	25-30 минут	25 минут	25 минут	25 минут	30 минут	30 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, по потребностям ребенка							

Согласован: врач _____ / Парамзина Т.А.

Составлен: заместитель заведующего по УВР