

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от 28.08. 2023 года  
№ 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 130»  
от 28.08. 2023 г. № 123  
Заведующий

Ю.И. Меснянкина

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ  
(ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД)  
в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 130»  
на 2023-2024 учебный год**

Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние, здоровья и развитие ребенка дошкольника, является двигательная активность. Для наиболее благоприятного воздействия на детский организм предусмотрен уровень двигательной активности в пределах оптимальных величин. Двигательный режим включает в себя разные виды деятельности по физической культуре, в том числе и самостоятельную деятельность.

При разработке режима двигательной активности учитывались следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;
- рациональное содержание двигательной деятельности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- соответствие опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что составляет основу индивидуального подхода.

Форма работы	Виды занятий	ДОЗИРОВКА				
		Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 ГОДА	3-4 ГОДА	4-5 ЛЕТ	5-6 ЛЕТ	6-7 ЛЕТ
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю (10 мин.)	2 раза в неделю (15 мин.)	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
	на улице	1 раза в неделю (10 мин.)	1 раза в неделю (15 мин.)	1 раза в неделю (20 мин.)	1 раза в неделю (25 мин.)	1 раза в неделю (30 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (3-5 мин.)	Ежедневно (5 мин.)	Ежедневно (8 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (10 мин.)
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно (10-15 мин.)	Ежедневно (10-15 мин.)	Ежедневно (15-20 мин.)	Ежедневно (25-30 мин.)	Ежедневно (30-40 мин.)
	индивидуальная работа по развитию движений	5-10 мин.	5-10 мин.	10 мин.	13 мин.	10-15 мин.
	физкультурные минутки (в середине статистического занятия)	Ежедневно (2 мин.)	Ежедневно (2 мин.)	Ежедневно (3 мин.)	Ежедневно (3 мин.)	Ежедневно (3 мин.)

	музыкально-ритмические упражнения	3 мин.	3 мин.	4 мин.	5 мин.	8 мин.
	гимнастика после сна	Ежедневно (5 мин.)	Ежедневно (6 мин.)	Ежедневно (8 мин.)	Ежедневно (10 мин.)	Ежедневно (12 мин.)
	целевая прогулка	1 раз в 2 недели (10 мин.)	1 раз в 2 недели (10 мин.)	1 раз в 2 недели (15 мин.)	1 раз в 2 недели (20 мин.)	1 раз в 2 недели (20 мин.)
Активный отдых	физкультурный досуг	Ежедневно (15 мин.)	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (25 мин.)	Ежедневно (30 мин.)	Ежедневно (40 мин.)
	физкультурный праздник	----	----	2 раза в год до 40 мин.	2 раза в год до 50 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (20 мин.)	Ежедневно (30 мин.)	Ежедневно (35 мин.)	Ежедневно (40 мин.)