

**Утверждаю:**  
Заведующий МАДОУ д/с № 104  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Давнишняя  
Приказ № 355 – од  
от 26.08.2022г.

**Организация двигательного режима  
в МАДОУ д/с № 104  
на 2022 – 2023 учебный год**

**Модель двигательного режима  
для детей 1,5 – 3 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	6 часов в неделю
	Утренняя гимнастика	5 – 7 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 6 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	15 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	3 – 5 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	10мин. Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	5 – 7 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	6 – 10 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5 – 10 мин
	Спортивные развлечения, досуги	20 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	20 – 25 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи ( подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья)</b>	

**Модель двигательного режима  
для детей 3 – 4 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	7 часов в неделю
	Утренняя гимнастика	6 – 8 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 6 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	15 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	3 – 5 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	10мин. Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	5 – 7 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	6 – 10 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5 – 10 мин
	Спортивные развлечения, досуги	20 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	20 – 25 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи ( подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья)</b>	

**Модель двигательного режима  
для детей 4 – 5 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	8 часов в неделю
	Утренняя гимнастика	8 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 8 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	20 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	5 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	8 – 12 мин. Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	8 - 10 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	10 – 15 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 10 – 15 мин
	Спортивные развлечения, досуги	20 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	20 – 25 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи ( подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья)</b>	

**Модель двигательного режима  
для детей 5 – 6 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	10 и более часов в неделю
	Утренняя гимнастика	8 - 10 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 10 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	25 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	7 – 10 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	10 -12 мин. Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	10 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	15 – 20 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 15 – 20 мин
	Спортивные развлечения, досуги	30 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	50 – 60 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи ( подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья)</b>	

**Модель двигательного режима  
для детей 6 – 7 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	12 и более часов в неделю
	Утренняя гимнастика	10 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 10 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	30 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	10 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	10- 15 мин Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	15 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	15 – 20 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 25 мин
	Спортивные развлечения, досуги	30 – 35 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	50 – 60 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи</b>	

**Модель двигательного режима  
для детей 6 – 7 лет**

№ п/п	Формы организации	Время
1.	<b>Организованная деятельность</b>	12 и более часов в неделю
	Утренняя гимнастика	10 мин.
	Гимнастика пробуждения	5 – 10 мин.
	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	30 мин 3 раза в неделю
	Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	10 мин 2 раза в неделю
	Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости
2.	<b>Деятельность на воздухе (ежедневно)</b>	
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Спортивные упражнения на прогулке с мячом, скакалкой, обручем	10- 15 мин Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю
	Физкультурные упражнения на прогулке	15 мин Ежедневно с подгруппами
	Подвижные игры	15 – 20 мин Ежедневно утром и вечером
3.	<b>Активный отдых</b>	
	Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 25 мин
	Спортивные развлечения, досуги	30 – 35 мин 1 раз в месяц
	Спортивные праздники	50 – 60 мин 2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.	<b>Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно индивидуально и по подгруппам
5.	<b>Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи ( подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья)</b>	

