

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 36 «Полянка»  
(МБДОУ «ДС № 36 «Полянка»)

---

✉ Россия, Красноярский край, город Норильск, район Кайеркан, улица Строительная, дом 4  
☎/факс (3919) 39-54-37; e-mail: [mdou36@norcom.ru](mailto:mdou36@norcom.ru); [www.ДС36.рф](http://www.ДС36.рф)  
ОКПО 58801911; ОГРН 1022401630756; ИНН 457051689; КПП 45701001



УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«ДС № 36 «Полянка»  
№ 66 от «31» августа 2023г

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**  
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенность организации	Группа раннего возраста	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1.</b>		<b>2. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</b>						
1.1	Физическая культура	2 раза в неделю	2x10= 20 мин.	2 x 10. = 20 мин.	2 x 15 мин. = 30 мин.	2 x 20 мин. = 40 мин.	2 x 25 мин. = 50 мин.	2 x 30 мин. = 60 мин.
1.2	Плавание	1 раз в неделю	--/--/--	--/--/--	1 x 15 мин. = 15 мин.	1 x 20 мин. = 20 мин.	1 x 25 мин. = 25 мин.	1 x 30 мин. = 30 мин.
1.3	Музыка	2 раза в неделю	2x10= 20 мин.	2 x 10 мин. = 20 мин.	2 x 15 мин. = 30 мин.	2 x 20 мин. = 40 мин.	2 x 25 мин. = 50 мин.	2 x 30 мин. = 60 мин.
<b>3.</b>		<b>4. Совместная образовательная деятельность в режимных моментах</b>						
1.4	Утренняя гимнастика	Утром перед завтраком, ежедневно	5 x 6 мин. = 30 мин.	5 x 6 мин. = 30 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 10 мин. = 50 мин.	5 x 10 мин. = 50 мин.	5 x 10 мин. = 50 мин.
1.5	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	1 половина дня	--/--/--	--/--/--	--/--/--	5 x 5 мин. = 25 мин.	5 x 5 мин. = 25 мин.	5 x 5 мин. = 25 мин.
1.6	Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	5 x 2 мин. = 10 мин	5 x 2 мин. = 10 мин	5 x 2 мин. = 10 мин	5 x 2 мин. = 10 мин	5 x 2 мин. = 10 мин	5 x 2 мин. = 10 мин
1.7	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	Ежедневно утром и вечером	5 x 10 мин. = 50 мин.	5 x 10 мин. = 50 мин.	5 x 10 мин. = 50 мин.	5 x 10-15 мин. = 75 мин.	5 x 20-25 мин. = 125 мин.	5 x 20-25 мин. = 125 мин.
1.8	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулке	5 x 5 мин. = 25 мин.	5 x 5 мин. = 25 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 15 мин. = 75 мин.	5 x 15 мин. = 75 мин.
1.9	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей	5 x 3 мин. = 15 мин.	5 x 3 мин. = 15 мин.	5 x 3 мин. = 15 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 10 мин = 50 мин.	5 x 10 мин = 50 мин.
1.10	Гимнастика после дневного сна (различные варианты проведения)	Ежедневно, 2-я половина дня	5 x 6 мин. = 30 мин.	5 x 6 мин. = 30 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 8 мин. = 40 мин.	5 x 10 мин = 50 мин.	5 x 12 мин. = 60 мин.
1.11	Динамический час	1 раз в неделю	--/--/--	--/--/--	20 мин.	20 мин.	30 мин.	30 мин.
<b>Активный отдых</b>								

2.1	Каникулы	2 раза в год (январь-февраль, летом)						
2.2	День здоровья	1 раз в квартал						
2.3	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	30 мин.	35 мин.
2.4	Физкультурно-спортивный праздник	1 раз в месяц	--/--/--	--/--/--	--/--/--	30 мин.	30-40 мин.	40-50 мин.
<i><b>Дополнительные виды двигательной активности</b></i>								
3.1	*Деятельность на детских тренажерах	1 раз в неделю, во второй половине дня, группами не более 7 человек	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	20 мин.	20 мин.
3.2	*Оздоровительный бег	Ежедневно	--/--/--	--/--/--	--/--/--	--/--/--	5 x 5 мин. = 25 мин.	5 x 6 мин. = 30 мин.
	Итого в неделю:		3 ч. 20 мин.	3 ч. 20 мин.	4 ч. 50 мин.	6 ч. 40 мин.	9 ч.	9 ч. 35 мин.

Составил:

Инструктор по физкультуре \_\_\_\_\_ Н.Н. Овсянкина