

Приложение № 7
к Образовательной программе дошкольного образования
МДОБУ «ДСКВ № 1» г. Всеволожска
утвержденной приказом от 30.08.2023 № 97

РЕЖИМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

МДОБУ «ДСКВ № 1» Г. ВСЕВОЛОЖСКА

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для обучающихся 3-4 лет

| № | Формы работы с детьми | Количество дней | Время за неделю |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 2. | Занятие (ОО «Физическое развитие») | 15 мин. * 3 раза | 45 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 3 мин. * 5 дней | 15 мин. |
| 4. | Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 5. | Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 6. | Бодрящая гимнастика | 5 мин. * 5 дней | 25 мин. |
| 7. | Оздоровительная ходьба на прогулке | 5 мин. * 5 дней | 25 мин. |
| 8. | Занятие (ОО «Художественно-эстетическое развитие: Музыкальная деятельность») | 15 мин. * 2 раза | 30 мин. |
| ВСЕГО за неделю | | 340 мин. / 5 ч. 30 мин. | |
| 9. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | |
| 10. | Спортивный праздник | 1 раз в год | |
| 11. | День здоровья | 4 раза в год | |

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для обучающихся 4-5 лет

| № | Формы работы с детьми | Количество дней | Время за неделю |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 2. | Занятие (ОО «Физическое развитие») | 20 мин. * 3 раза | 60 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 3 мин. * 5 дней | 15 мин. |
| 4. | Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 5. | Спортивные упражнения и игровые задания на прогулке и в группе | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 6. | Бодрящая гимнастика | 5 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 7. | Оздоровительная ходьба на прогулке | 5 мин. * 5 дней | 25 мин. |
| 8. | Занятие (ОО «Художественно-эстетическое развитие: Музыкальная деятельность») | 20 мин. * 2 раза | 40 мин. |
| ВСЕГО за неделю | | 415 мин. / 6 ч. 55 мин. | |
| 9. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | |
| 10. | Спортивный праздник | 1 раз в год | |
| 11. | День здоровья | 4 раза в год | |

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для обучающихся 5-6 лет

| № | Формы работы с детьми | Количество дней | Время за неделю |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 2. | Занятие (ОО «Физическое развитие») | 25 мин. * 3 раза | 75 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 4 мин. * 5 дней | 20 мин. |
| 4. | Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) | 20 мин. * 5 дней | 100 мин. |
| 5. | Спортивные игры и упражнения на прогулке и в группе | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 6. | Бодрящая гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 7. | Оздоровительный бег | 5 мин. * 5 дней | 25 мин. |
| 8. | Занятие (ОО «Художественно-эстетическое развитие: Музыкальная деятельность») | 25 мин. * 2 раза | 50 мин. |
| ВСЕГО за неделю | | 470 мин. / 7 ч. 20 мин. | |
| 9. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | |
| 10. | Спортивный праздник | 1 раз в год | |
| 11. | День здоровья | 4 раза в год | |

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

для обучающихся 6-7 лет

| № | Формы работы с детьми | Дозировка | Время за неделю |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 2. | Занятие (ОО «Физическое развитие») | 30 мин. * 3 раза | 90 мин. |
| 3. | Физкультминутки | 4 мин. * 5 дней | 20 мин. |
| 4. | Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) | 20 мин. * 5 дней | 100 мин. |
| 5. | Спортивные игры и упражнения на улице и в группе | 15 мин. * 5 дней | 75 мин. |
| 6. | Бодрящая гимнастика | 10 мин. * 5 дней | 50 мин. |
| 7. | Оздоровительный бег | 5 мин. * 5 дней | 25 мин. |
| 8. | Занятие (ОО «Художественно-эстетическое развитие: Музыкальная деятельность») | 30 мин. * 2 раза | 60 мин. |
| ВСЕГО за неделю | | 470 мин. / 7 ч. 48 мин. | |
| 9. | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц | |
| 10. | Физкультурный праздник | 1 раз в год | |
| 11. | День здоровья | 4 раза в год | |