

Приложение № 9  
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.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>340 мин. / 5 ч. 30 мин.</b>	
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.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>415 мин. / 6 ч. 55 мин.</b>	
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.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>470 мин. / 7 ч. 20 мин.</b>	
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.
<b>ВСЕГО за неделю</b>		<b>470 мин. / 7 ч. 48 мин.</b>	
9.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	
10.	Физкультурный праздник	1 раз в год	
11.	День здоровья	4 раза в год	