

МБДОУ Детский сад №3 «Машар» с. Велено

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

М.Л.А. Баширова

(инициалы, фамилия)

01.09. 2025 г.

Двигательный режим детей в МБДОУ Детский сад №3 «Машар»

Содержание	Группы	Вт.гр.ран.возр.	Младшая	Средняя	Старшая
1 Утренняя гимнастика (ежедневно)		4-5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.
2 Подв. игры во время утреннего приема детей.		3 мин	3 мин	3-5 мин	5-7 мин
3 Физическая культура Музыка		10 мин.	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.
4 Физкультминутки		1 мин. х 2 р.	1-2 мин. х2р.	1-2 мин. х2 р.	2-3 мин. х2р.
5 Гимнастика пробуждение		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
6 Оздоровительные гимнастики		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.
7 Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.		4-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
8 Спортивные игры		4-6 мин	6-8 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.
9 Спортивные упражнения: (1-2р. в нед.)		-	5 мин.	10 мин.	15 мин.
10 Игры с подгруппами детей		2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.
11 Подгрупповая работа по развитию ОВД		2-3 мин. х 2р.	3-5 мин.х2р.	5-8 мин.х2р.	8-10 мин.х2р.
12 Спортивные упражнения (катание на санках)		-	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.
13 Игры-забавы		3-5 мин.	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.
14 Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка		5 мин.	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.
17 Подвижные игры и игровые упражнения		5 мин.	10 мин.	10 мин.	20 мин.
18 Элементы спортивных игр		5 мин.	5-10 мин.	15-20 мин.	25 мин.