

УТВЕРЖДЕНО:  
 приказом заведующего  
 МБДОУ «Детский сад №54  
 «Радуга»  
 г. Воркуты  
 от 13.05.2022 г. № 110/1

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РАННИЙ ВОЗРАСТ (тёплый период года)

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	5 - 6				
Занятия: - физическая культура - музыка	10		10	10	10
Развлечения, досуги		15			15
Динамический час Двигательные паузы (имитационные, ритмические движения)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Пальчиковая гимнастика	1 - 2				
Игры - забавы	3 - 5				
- Подвижные игры, - игровые упражнения, - хороводные игры, - индивидуальная работа	3 - 5 3 - 5 3 - 5 5 - 8				
Самостоятельная двигательная активность	30-60				
<b><i>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</i></b>					
Гимнастика после сна	5 - 6				
Игры – забавы	3 - 5				
Двигательная активность на прогулке: - подвижные – игры, - хороводные игры, - обыгрывание спортивных атрибутов, использование оборудования.	3 - 5 3 - 5 3 - 5				
Самостоятельная двигательная активность	30 - 60				

УТВЕРЖДЕНО:  
 приказом заведующего  
 МБДОУ «Детский сад №54  
 «Радуга»  
 г. Воркуты  
 от 13.05.2022 г. № 110/1

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (тёплый период года)

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	5 - 6				
Занятия: - физическая культура - музыка	15	15	15	15	15
Развлечения, досуги		20		20	
Динамический час Двигательные паузы (имитационные, ритмические движения)	2	2	20-30 2	2	2
Пальчиковая гимнастика	1 - 2				
Игры - забавы	5 - 8				
- Подвижные игры, - игровые упражнения, - хороводные игры, - индивидуальная работа	5 - 7 5 - 7 5 - 7 5 - 8				
Самостоятельная двигательная активность	30-60				
<b><i>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</i></b>					
Гимнастика после сна	5 - 6				
Игры – забавы	5 - 8				
Двигательная активность на прогулке: - подвижные – игры, - хороводные игры, - обыгрывание спортивных атрибутов, использование оборудования -индивидуальная работа	5 -10 5 -10 5 - 10 5 - 8				
Самостоятельная двигательная активность	30 - 60				

УТВЕРЖДЕНО:  
 приказом заведующего  
 МБДОУ «Детский сад №54  
 «Радуга»  
 г. Воркуты  
 от 13.05.2022 г. № 110/1

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (тёплый период года)

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10				
Занятия: - физическая культура - музыка	30	30	30	30	30
Развлечения, досуги		30 - 40			30 - 40
Динамический час Двигательные паузы (имитационные, ритмические движения)	5	5	30 - 50 5	5	5
Пальчиковая гимнастика	1 - 2				
Игры - забавы	10 - 15				
- Подвижные игры, - игровые упражнения, - хороводные игры, - спортивные игры, эстафеты - экскурсии (1 раз в неделю) - индивидуальная работа	10 - 15 6 - 8 6 - 8 10 - 15 10 - 15				
Самостоятельная двигательная активность	30-60				
<b><i>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</i></b>					
Гимнастика после сна	10				
Игры – аттракционы	10				
Двигательная активность на прогулке: - подвижные – игры, - хороводные игры, - спортивные игры - индивидуальная работа	10 - 15 6 - 8 10 - 15 10 - 15  5 - 8				
Самостоятельная двигательная активность	30 - 60				

Спортивные праздники - 2 раза в месяц по 60 – 90 мин

УТВЕРЖДЕНО:  
 приказом заведующего  
 МБДОУ «Детский сад №54  
 «Радуга»  
 г. Воркуты  
 от 13.05.2022 г. № 110/1

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ (тёплый период года)

Виды деятельности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<b>ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>					
Самостоятельная двигательная деятельность	30-60	30-60	30-60	30-60	30-60
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
Развлечения, досуги		20	20		20
Двигательные паузы (имитационные, ритмические движения)	20	20	20	20	20
Динамический час	3	3	1	3	3
Пальчиковая гимнастика					
Игры - забавы					
Двигательная активность на прогулке:	10	10	10	10	10
- подвижные игры,	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
- игровые упражнения,	5-7	5-7	5-7	5-7	5-7
- хороводные игры,	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
- индивидуальная работа					
Экскурсии, походы 1 раз в неделю					
<b>ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ</b>					
Гимнастика после сна					
Игры – аттракционы	10	10	10	10	10
Двигательная активность на прогулке:	10	10	10	10	10
- подвижные – игры,					
- хороводные игры,	10	10	10	10	10
- обыгрывание спортивных атрибутов, использование оборудования.	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Индивидуальная работа	7-10	7-10	7-10	7-10	7-10
Самостоятельная двигательная активность	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
Спортивные праздники (2р.в мес.*30-40 мин.).	30-60	30-60	30-60	30-60	30-60
Развлечения, досуги (2р. В неделю *20-30 мин.)					

