**Утвержден**

**Педагогическим советом**

**Протокол №1**

**От «\_\_20\_\_» \_\_\_08\_\_\_ 2021г**

**Врио заведующей МБДОУ № 3**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тедеева В.Е.**

**Двигательный режим (мин) младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Форма работы** | **Понедельник**  | **Вторник**  | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  |
| **1.**  | Утренняя гимнастика | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **5-6** | **5-6** |
| **2.**  | Физкультурное занятие | В помещении  |  | **15-20** |  | **15-20** |  |
| На улице |  |  |  |  | **15-20** |
| **3.** | Музыкальное занятие | **15-20** |  | **15-20** |  |  |
| **4.** | Физминутка  | **2-3** | **2-3** | **2-3** | **2-3** | **2-3** |
| **5.** | Физ.упражнения после сна. Воздушные процедуры | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| **6.** | Подвижные игры  | **15-20**  | **15-20** | **15-20** | **15-20** | **15-20** |
| **7.** | Физические упражнения на прогулке | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** |
| **10** | Игры аттракционы  | **10-12**  |  | **10-12**  |  |  |
| **11** | Игры с подгруппами детей | **5-6**  | **5-6** | **5-6**  | **5-6** | **5-6**  |
| **12** | Индивидуальная работа по физическому воспитанию | **6**  | **6**  | **6**  | **6**  | **6**  |
| **13** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц (20 – 25 мин) |
| **14** | Самостоятельная деятельность детей | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |
| **Итого**  | **105-121** | **105-121** | **105-121** | **105-121** | **105-109** |
| **Всего в неделю** | **525 – 593 9ч15м – 9ч30м** |

**Утвержден**

**Педагогическим советом**

**Протокол №1**

**От «\_\_20\_\_» \_\_\_08\_\_ 2021г**

**Врио заведующей МБДОУ № 3**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тедеева В.Е.**

**Двигательный режим (мин) старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Форма работы** | **Понедельник**  | **Вторник**  | **Среда**  | **Четверг**  | **Пятница**  |
| **1.**  | Утренняя гимнастика | **8-10** | **8-10** | **8-10** | **8-10** | **8-10** |
| **2.**  | Физкультурное занятие | В помещении | **25-30** |  |  |  | **25-30** |
| На улице |  |  | **25-30** |  |  |
| **3.** | Музыкальное занятие |  | **25-30** |  | **25-30** |  |
| **4.** | Физминутка  | **3-5** | **3-5** | **3-5** | **3-5** | **3-5** |
| **5.** | Физ.упражнения после сна. Воздушные процедуры | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** |
| **6.** | Подвижные игры (ежедневно утром, вечером) | **25-30**  | **25-30**  | **25-30**  | **25-30**  | **25-30**  |
| **7.** | Физические упражнения на прогулке | **8-10**  | **8-10** | **8-10** | **8-10** | **8-10** |
| **10** | Игры аттракционы  | **12-15** |  | **12-15** |  | **12-15** |
| **11** | Игры с подгруппами детей | **7-8**  | **7-8**  | **7-8**  | **7-8**  | **7-8**  |
| **12** | Индивидуальная работа по физическому воспитанию | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** | **7-8** |
| **13** | Физкультурный досуг | Один раз в месяц (30 – 35 мин) |
| **14.**  | Физкультурный праздник | Два раза в год (40 – 45 мин) |
| **14** | Самостоятельная деятельность детей | **45** | **45** | **45** | **45** | **45** |
| **Итого**  | **147-169** | **135-154** | **147-169** |  **135-154**  | **147-169** |
| **Всего в неделю** | **711 – 815 11ч51м – 13ч35м** |