

**Приложение №6**  
**Утверждено**  
**приказом МБДОУ**  
**«Яйский детский сад**  
**«Солнышко»**  
**№ 20 от 31.08.2023 г.**

### Модель двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	Ранний возраст 2 Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группы
Организованная деятельность	7 часов в неделю	8 часов в неделю	10 и более часов в неделю	12 и более часов в неделю
Утренняя гимнастика	5-6 мин.	6-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Гимнастика пробуждения	5-6 мин.	5-8 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю			
	10-15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть занятия)	2 раза в неделю			
	3-5 мин.	5 мин.	7-10 мин.	10 мин.
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости			
Деятельность на воздухе				
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения на прогулке с мячом, веревкой, скакалкой, обручем	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	Велосипед 10 мин	Самокат 812 мин	10-12 мин	20 мин
	Льжи 10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке			
	5-7 мин.	8-10 мин	10 мин	15 мин
Подвижные игры	Ежедневно утром и вечером			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Активный отдых				

Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5-10 мин	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 25 мин
Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц			
	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в квартал			
Неделя здоровья	1 раз в год январь, июль			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			
Самостоятельная двигательная деятельность				
Прогулка	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Бытовая деятельность	5 мин	8 мин	10 мин	10-15 мин
Трудовая деятельность	В течение дня по возрасту			
Игровая деятельность между непосредственно образовательной деятельностью	10 мин	10 мин	10 мин	15 мин
Использование спортивного уголка	В течение всего дня			
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья			