

СОГЛАСОВАНО

Врач - педиатр МБДОУ «Детский сад  
приسمотра и оздоровления № 190»  
г. Саратова

*Н.И. Головачева*

Н.И. Головачева

«09» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
приسمотра и оздоровления № 190»

«Дет. Саратова»

приسمотра

и оздоровления

№ 190

города

Саратова

Н.Н. Белякова.

*Н.Н. Белякова*

2024 г.

Приказ № 19-ОД от 30.08.2024

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

	ПОНЕДЕЛЬНИК					ВТОРНИК					СРЕДА					ЧЕТВЕРГ					ПЯТНИЦА					Всего в неделю, мин				
	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.	Ранний возраст	Мл гр	Средняя	Старшая	Подготов.
<b>Занятия</b>																														
Физическая культура	10	15	20		30				25		10	15	20	25	30				25		10	15	20	25	30	30	45	60	1ч 15	1ч 30
<i>(2 раза в неделю в музыкально-физкультурном зале и 1 раз на открытом воздухе)</i>																														
<b>Физкультурно – оздоровительная работа</b>																														
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50	50
<i>(Ежедневно в группах, в музыкально - физкультурном зале. В тёплое время года на улице)</i>																														
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	2	2	4	5	5	10	20	25	25	
<i>(Ежедневно)</i>																														
Физкульт-минутка	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	10	15	15	15	
<i>(Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей)</i>																														
Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе (утро – вечер)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	1ч 40	1ч 40	1ч 40	1ч 40	1ч 40
<i>(Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем)</i>																														
Подвижные игры и физические упражнения в группе	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	50	50	50	50
<i>(Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре)</i>																														
Форма работы	<b>Продолжительность, мин.</b>																													
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					<b>ВТОРНИК</b>					<b>СРЕДА</b>					<b>ЧЕТВЕРГ</b>					<b>ПЯТНИЦА</b>					<b>Всего в неделю, мин</b>				



