ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BBA26370D95EFE47628F6BC7C290113C
Владелец: Степанова Людмила Васильевна
Действителен: с 27.09.2022 до 21.12.2023

Утвержден
Зав. ГБДОУ № 12
_____/Л.В.Степанова
(Пр.№ 127 от 31.08.2022)
Согласован: врач/ Лукина С.Г.

Двигательный режим на 2022-2023 учебный год

Режим составлен согласно СП 2.4.3648–20 от 28.09.2020 №28, СанПин 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2

Формы организации	Компенсирующие группы			
	Средняя группа	Старшая группа №1	Старшая группа №2	Подготовительная группа №1,2,3
Двигательная разминка в перерыве между периодами НОД	Не менее 10 минут между периодами непосредственно образовательной деятельности			
Физкультминутка во время проведения НОД	Систематически, во время проведения непрерывной НОД проводится в середине этого времени по 3-5минут, с целью не допустить переутомления детей			
Утренняя гимнастика	Не менее 10 минут			
Бодрящая гимнастика (после пробуждения)	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Подвижные игры (2-4 раза в день)	По 10-15 минут	По 15-20 минут	По 15-20 минут	По 15-20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение элементам спортивных игр не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 2 раз в месяц			
	10 минут	12 минут	12 минут	12-15 минут
Физкультурные занятия (2-3 раза внеделю)	По 20 минут	По 25 минут	По 25 минут	По 30 минут
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)	По 20 минут	По 25 минут	По 25 минут	По 30 минут
Музыкальные игры (2 раза в неделю)	По 5 минут	По 7 минут	По 7 минут	По 10 минут
Физкультурный досуг – 1 раз в неделю	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Музыкальный досуг – 1 раз в неделю	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Спортивный праздник – 2 раза в год	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, по потребностям ребенка			