

УТВЕРЖДАЮ
приказ от «31» 2022 г. № 94-О
заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

**Объем двигательной активности
на 2022-2023 образовательный период**

№ п/п	Формы работы	Возрастные группы			
		младшие	средняя	старшая	подготовительная
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	8-10 минут	10	10	10
		Во время приема детей			
		Возможна замена на подвижную игру	Возможна замена на подвижную игру	Возможна замена на аэробику, дозированную ходьбу или бег	
2	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю			
		10-15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Корректирующая гимнастика	Проводится на каждом занятии, включена в общеразвивающие упражнения в возрастной дозировке			
4	Физические упражнения после дневного сна - ежедневно	Физические упражнения во время закаливания (можно в форме процедур) от 7 до 15 минут			
5	Физкультминутки	Проводятся во время других занятий			
6	Динамические паузы	Между занятиями по 10 минут			
7	Физические упражнения на прогулке	Игровые упражнения проводятся с подгруппой детей (в дни без занятий физической культурой)			
		6-8	8-10	10-15	15-20
8	Подвижные игры - ежедневно	Не менее 2 раз в день			
		4-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	12-15 мин
9	Спортивные упражнения	Упражнения под руководством воспитателя 1 раз в неделю			
		Подвижные игры зимние, летние по 5-10 минут	Катание на санках	Велосипед – обучение, самокат – обучение, лыжи – 1 раз в неделю	
			С помощью воспитателя	Самостоятельно	
		Футбол – ознакомление, обучение основным движениям			
		Баскетбол - ознакомление, обучение основным движениям			
Во время занятий на прогулке					
10	Спортивные игры	Во время прогулок спортивные игры с элементами футбола	Игры с облегченными правилами	Упражнения, входящие в физкультурные занятия	
			Встречи спортивного комитета 1-2 раза в месяц		
11	Игры и забавы	На прогулке – 1 раз в неделю, летом – 2 раза в неделю			
12	Дни здоровья	1-2 раза в месяц: подвижные игры, эстафеты, командные игры по облегченным правилам			
13	Спортивный досуг	1 раз в месяц			
14	Спортивный праздник	Зима, лето - 2 раза в год			
		Проводится как досуг	60-80 минут		
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Насыщена элементами физической культуры, спортивных игр. Характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.			
16	Пеший туризм	Вместе с родителями за пределами детского сада 1 раз в месяц			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 03.03.2022 по 03.03.2023