Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №53

Принят
решением Педагогического Совета
образовательного учреждения
МБДОУ детский сад №53
Протокол от 31.08.2023г.

Утвержден
Приказом от 31.08.23 №56
Заведующий МБДОУ детский сад №53

Н.В.Эрбес

Режимы дня

и организации образовательного процесса

На 2023-2024 учебный год

г.Новочеркасск

2023г

1. Общие положения.

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении СанПин 3.1.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (в редакции Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 №28, от 27.08.2015 №41, режимы дня групп соответствуют возрастным особенностям детей, способствуют их гармоничному развитию и учитывают следующие рекомендации:

- максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями;
- в течение каждого периода бодрствования предусматривается проведение прогулки,. дневная суммарная продолжительность которых должна составлять 3-4 часа;
- самостоятельная деятельность детей занимает в течение дня 3-4 часа, которые используются для личной гигиены, подготовки к образовательной деятельности и игры;
- период дневного сна - 2-2,20 часа,
- объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности предусматривается в количестве 6 - 8 часов в неделю.

В режиме дня всех групп соблюдается временное распределение основных организационных периодов, предусмотренных СанПин 3.1.3598-20 Представленное в таблице 1

Таблица 1

Периоды режима дня	Временные интервалы	Количество часов
период бодрствования	7.00- 13.00	6 часов
Сон	13-15.20	2.20часа
	13-15	2часа
Период бодрствования	15-19	4 часа
Общая продолжительность режима дня		12 часов

При формировании режимов дня учитываются инфраструктурные особенности учреждения, В зданиях учреждения, расположенном по адресу

ул. Силикатная 9 питание воспитанников всех возрастных групп осуществляется в столовой, а в корпусе на Силикатная 11, для приёмов пищи созданы условия в групповых комнатах, где предусмотрено выделение специальных оборудованных зон для приёма пищи. Особенности прогулочных площадок определяют разные временные интервалы проведения прогулок, что отражается в режимах периодов бодрствования. Временные интервалы непрерывной образовательной деятельности соответствуют «Расписанию непрерывной образовательной деятельности», принимаемой Педагогическим Советом учреждения на начало учебного года. При составлении режимов дня и организации образовательного процесса учитываются следующие организационные формы непрерывной образовательной деятельности

-фронтальная;

-подгрупповая;

-индивидуальная.

Щадящий режим дня и организации образовательного процесса обеспечивается увеличением количества времени на свободную игровую деятельность и уменьшением непрерывной образовательной деятельности и носит индивидуальный характер по показаниям здоровья воспитанников. В режиме дня при ухудшении погодных условий изменяется содержание прогулки, в эти временные интервалы предусматривается досуговая деятельность детей в полифункциональных кабинетах учреждения, в музыкальных и спортивных залах. Режимы дня и организации образовательной деятельности каждой группы дошкольного учреждения подлежат корректировке на начало каждого учебного года с учётом графиком работы педагогических сотрудников, индивидуальных психолого-педагогических характеристик воспитанников и принимаются решением Педагогического совета до 9 сентября текущего года и являются неотъемлемой частью рабочих программ воспитателей.

2. Режимы дня и организации образовательного процесса.

В МБДОУ детском саду № 53 используются следующие режимы дня и организации образовательного процесса.(Приложение 1). Двигательный режим детей.(Приложение 2.)

Приложение 1.

Режим дня
Младшая группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	совместная деятельность	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием детей на улице	40	20	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа	5	5	
8.10-8.20	Утренняя гимнастика	10		
8.20-8.40	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.40-9.00	Игры, подготовка к образовательной деятельности	10	10	
9.00-9.15	НОД 1			15
9.15-9.25	Подвижная игра, подготовка к образовательной деятельности.	5	5	
9.25-9.40	НОД 2			15
9.40-10.00	Гигиенические процедуры, оздоровительные мероприятия (пальчиковая гимнастика).	15	5	
10.00-10.10	Прием соков, фруктов.	10		
10.10-11.50	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	1.20	20	
11.50-12.10	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры, игры	10	10	
12.10-12.40	Гигиенические процедуры. Обед	20	10	
12.40-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.	**2.20**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник	20	10	
15.30-17.30	Самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	50	40	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	50	20	
		6.05	**3.05**	**0.30**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня
Младшая группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
Самостоятельная деятельность –3ч05мин
Совместная деятельность – 6ч 05 мин.
Организованное обучение – 30мин.
Сон – 2ч 20мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.10	Утренняя гимнастика
8.10-8.40	Беседа общение игры
8.40-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.30	НОД
9.30-10.30	Общение, игры
9.50-10.00	Второй завтрак (Прием соков, фруктов)
10.30-12.00	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.00-12.10	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.
12.10-12.40	Подготовка к обеду. Обед
12.40-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.30	Самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам, игры, чтение худ. литературы.
16.30-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка.
17.30-17.50	Подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Режим дня
Средняя группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	совместная деятельность	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием детей на улице	30	30	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа, дежурство	5	5	
8.10-8.20	Ежедневная утренняя гимнастика	10		
8.20-8.40	Гигиенические процедуры Подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.40-9.00	Игры, подготовка к образовательной деятельности	10	10	
9.00-9.20	НОД 1			20
9.20-9.30	Игры, подготовка к образовательной деятельности	5	5	
9.30-9.50	НОД 2			20
9.50-10.00	Гигиенические процедуры, игры	5	5	
10.00-10.10	Прием соков, фруктов.	5	5	
10.10-12.00	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	60	50	
12.00-12.40	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед	20	20	
12. 40-12.50	Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	5	5	
12.50-15.00	Дневной сон.	**2.10**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник	20	10	
15.30-17.30	Самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	50	40	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	40	30	
		5.1	**4.0**	**0.40**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня

Средняя группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
-Самостоятельная деятельность – 4ч.00мин
Совместная деятельность – 5ч 10 мин.
Организованное обучение – 40 мин.
Сон – 2ч 10мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.15	Утренняя гимнастика
8.15-8.30	Беседа, общение, игры, дежурство
8.30-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-9.50	НОД
9.50-10.30	Общение, игры
10.00-10.10	Прием соков, фруктов.
10.30-12.10	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.10-12.20	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры.
12.20-12.40	Подготовка к обеду. Обед.
12.40-15.00	Подготовка ко сну. Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.30	Самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам, игры, чтение худ. литературы
16.30-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Режим дня

Старшая группа №1

холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	Совмест. деятельность	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием на улице	30	30	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа, дежурство	5	5	
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20		
8.30-8.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности (дежурство, вовлечение детей в деятельность)	5	5	
9.00-9.30	НОД 1			30
9.30-9.40	Подвижная игра. Подготовка к занятию	5	5	
9.40-10.10	НОД 2			30
10.10-10.20	Прием соков, фруктов.	5	5	
10.30-11.00	НОД 3			30
11.00-12.35	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	60	35	
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед	10	15	
13.00-15.00	Дневной сон.	**2.00**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, полдник	15	15	
15.30-17.30	Образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	60	60	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	40	30	
		4.35	**3.55**	**1.3**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня
Старшая группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
Самостоятельная деятельность – 3ч 55мин.
Совместная деятельность – 4час35 мин.
Организованное обучение – 1час 30 мин.
Сон – 2ч 00 мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00.	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Общение, игры, дежурство
8.30-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.30	НОД
10.20-10.30	Прием соков, фруктов.
10.30-11.00	Общение, игры
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.00	Непосредственно образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам
16.00-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Режим дня
Старшая группа №2
холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	Совмест. деятельность	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием на улице	30	30	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа, дежурство	5	5	
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20		
8.30-8.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности (дежурство, вовлечение детей в деятельность)	5	5	
9.00-9.30	НОД 1			30
9.30-9.40	Подвижная игра. Подготовка к занятию	5	5	
9.40-10.10	НОД 2			30
10.10-10.20	Прием соков, фруктов.	5	5	
10.30-11.00	НОД 3			30
11.00-12.35	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	60	35	
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед	10	15	
13.00-15.00	Дневной сон.	**2.00**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, полдник	15	15	
15.30-17.30	Образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	60	60	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	40	30	
		4.35	**3.55**	**1.3**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня
Старшая группа №2
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
Самостоятельная деятельность – 3ч 55мин.
Совместная деятельность – 4час35 мин.
Организованное обучение – 1час 30 мин.
Сон – 2ч 00 мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00.	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Общение, игры, дежурство
8.30-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.30	НОД
10.20-10.30	Прием соков, фруктов.
10.30-11.00	Общение, игры
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.00	Непосредственно образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам
16.00-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Режим дня
Подготовительная группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	Совмест. деятельность	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием на улице	30	30	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа, дежурство	5	5	
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20		
8.30-8.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности (дежурство, вовлечение детей в деятельность)	5	5	
9.00-9.30	НОД 1			30
9.30-9.40	Подвижная игра. Подготовка к занятию	5	5	
9.40-10.10	НОД 2			30
10.10-10.20	Прием соков, фруктов.	5	5	
10.30-11.00	НОД 3			30
11.00-12.35	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	60	35	
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед	10	15	
13.00-15.00	Дневной сон.	**2.00**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, полдник	15	15	
15.30-17.30	Образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	60	60	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	40	30	
		4.35	**3.55**	**1.3**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня
Подготовительная группа №1
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
Самостоятельная деятельность – 3ч 55мин.
Совместная деятельность – 4час35 мин.
Организованное обучение – 1час 30 мин.
Сон – 2ч 00 мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00.	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Общение, игры, дежурство
8.30-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.30	НОД
10.20-10.30	Прием соков, фруктов.
10.30-11.00	Общение, игры
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.00	Непосредственно образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам
16.00-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Режим дня
Подготовительная группа №2
холодный период года (сентябрь-май)

Время	Наименование деятельности	Совмест. деятельн ость	Самост. Деятельн.	НОД
7.00-8.00	Прием на улице	30	30	
8.00-8.10	Игры, индивидуальная работа, дежурство	5	5	
8.10-8.30	Утренняя гимнастика	20		
8.30-8.50	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак	10	10	
8.50-9.00	Подготовка к образовательной деятельности (дежурство, вовлечение детей в деятельность)	5	5	
9.00-9.30	НОД 1			30
9.30-9.40	Подвижная игра. Подготовка к занятию	5	5	
9.40-10.10	НОД 2			30
10.10-10.20	Прием соков, фруктов.	5	5	
10.30-11.00	НОД 3			30
11.00-12.35	Игры. Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	60	35	
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед	10	15	
13.00-15.00	Дневной сон.	**2.00**		
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры, полдник	15	15	
15.30-17.30	Образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам	60	60	
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин	10	10	
17.50-19.00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	40	30	
		4.35	**3.55**	**1.3**

По СанПиН 3.1.3598-20.. п.11.11. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3—3.5 часа. Прогулка должна быть организована 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей домой.

Режим дня
Подготовительная группа №2
холодный период года (сентябрь-май)

На основании СанПиН 3.1.3598-20
Самостоятельная деятельность – 3ч 55мин.
Совместная деятельность – 4час35 мин.
Организованное обучение – 1час 30 мин.
Сон – 2ч 00 мин

Время	***Вид деятельности***
7.00-8.00.	Прием, индивидуальная работа, самостоятельные игры, беседы с родителями о состоянии здоровья детей
8.00-8.20	Утренняя гимнастика
8.20-8.30	Общение, игры, дежурство
8.30-9.00	Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку, завтрак
9.00-10.30	НОД
10.20-10.30	Прием соков, фруктов.
10.30-11.00	Общение, игры
11.00-12.30	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)
12.35-13.00	Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры. Обед
13.00-15.00	Дневной сон.
15.00-15.30	Постепенный подъем. Гимнастика пробуждения, закаливающие и гигиенические процедуры, полдник
15.30-16.00	Непосредственно образовательная деятельность, самостоятельные деятельность детей, индивидуальная работа с детьми, занятия с детьми по интересам
16.00-17.30	Подготовка к прогулке. Прогулка
17.30-17.50	Гигиенические процедуры, подготовка к ужину, ужин
17.50-19.00	Общение, игры, уход детей домой

Приложение 2

Двигательный режим детей в ДОУ для младшей групп 2 корпуса

Режимные моменты	Периодичность проведения
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин из 4-6 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в группе	2 раза в неделю по 15 мин.
Физкультурное занятие на воздухе	1 раз в неделю 15 мин.
Физкультминутки во время занятия	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 мин
Прогулка	2 раза в день, в общем – 3 -3,5 часа
Корригирующая гимнастика после сна	5 -10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	ежедневно, индивидуально 30 - 40 мин
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 15-20 мин
Спортивные упражнения, игры	ежедневно

Двигательный режим детей в ДОУ для средней группы 1 корпуса

Режимные моменты	Периодичность проведения
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин из 4-6 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в группе	2 раза в неделю по 15 мин.
Физкультурное занятие на воздухе	1 раз в неделю 15 мин.
Физкультминутки во время занятия	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 мин
Прогулка	2 раза в день, в общем – 3 -3,5 часа
Корригирующая гимнастика после сна	5 -10 мин
Самостоятельная двигательная	ежедневно, индивидуально

активность, подвижные игры вечером	30 - 40 мин
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 15-20 мин
Спортивные упражнения, игры	ежедневно

Двигательный режим детей в ДОУ для старшей и подготовительных групп 1 и 2 корпусов

Режимные моменты	Периодичность проведения
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в группе	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на воздухе	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю
Прогулка	2 раза в день, в общем-3-3,5 часа
Корригирующая гимнастика после сна	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	ежедневно, индивидуально 30 - 40 мин
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 30-40 мин
Спортивные упражнения, игры	ежедневно
Спортивный праздник	2 раза в год до 1 часа
Экскурсии	40-45 мин. до 0,5 км