

Приложение № 10  
к Годовому плану работы Учреждения  
на 2022-2023 учебный год



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ «Детский сад № 444»

С.С.Погосова

Приказ от « 09 » 2022 года № 1-01

**Режим двигательной активности  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года**

Мероприятие	Группа	Время проведения	Продолжительность мероприятия	Место проведения
Утренняя гимнастика	II группа раннего возраста № 1	Ежедневно 7.45	3-5 минут	Группа
	I мл. группа № 2	7.50	3-5 минут	Группа
	I мл. группа № 3	7.50	3-5 минут	Группа
	II мл. группа № 4	8.00	5 минут	Группа
	ср. группа № 10	7.50	5-7 минут	Муз. зал
	ср. группа № 11	7.50	5-7 минут	Муз. зал
	ст. группа № 8	8.00	9-10 минут	Физк. зал
	ст. группа № 12	8.00	9-10 минут	Физк. зал
	подг. группа № 6	8.15	10 минут	Физк. зал
	подг. группа № 7	8.15	10 минут	Физк. зал
	подг. группа № 9	8.15	10 минут	Физк. зал
Занятия физической культурой	II группа раннего возраста № 1	вторник 8.50	10 минут	Группа
		пятница 8.50	10 минут	
	I мл. группа № 2	вторник 8.50	10 минут	Группа
		пятница 8.50	10 минут	
	I мл. группа № 3	вторник 8.50	10 минут	Группа
		четверг 8.50	10 минут	
	II мл. группа № 4	вторник 9.30	15 минут	Группа
		пятница 9.00	15 минут	
	ср. группа № 10	понедельник 10.20	20 минут	Физкультурный зал
		четверг 9.00	20 минут	
	ср. группа № 11	понедельник 10.50	20 минут	Физкультурный зал
		четверг 9.30	20 минут	
	ст. группа № 8	среда 9.00	25 минут	Физкультурная площадка /
пятница 10.30		25 минут		

Музыкальная деятельность	II группа раннего возраста № 2 I мл. группа № 1 I мл. группа № 3 I мл. группа № 7 II мл. группа № 4 II мл. группа № 9 ср. группа № 6 ст. группа № 10 ст. группа № 11 подг. группа № 8 подг. группа № 12	2 раза в неделю во всех возрастных группах согласно расписанию ООД	10 минут 10 минут 10 минут 15 минут 15 минут 20 минут 25 минут 25 минут 30 минут 30 минут	Группа Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал Муз. зал
Динамические паузы (физкульт-минутки)	II группа раннего возраста I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время и после деятельности малой подвижности	2 минуты 2 минуты 2 минуты 3 минуты 5 минут 5-7 минут 7 минут	Группа
Подвижные игры средней и малой подвижности	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 15 минут	Группа / Улица
Оздоровительные гимнастики: - упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки - упражнения для глаз - дыхательные упражнения - артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - релаксационные упражнения	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно в утреннее и вечернее время 2-3 вида гимнастики	5 минут 5-7 минут 7-10 минут 10 минут 15 минут	Группа
Подвижные игры на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	5 минут 5-7 минут 7 минут 10 минут 10 минут	Улица / веранда
Индивидуальная работа по физическому развитию на прогулке	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно во время дневной прогулки	5 минут 5-10 минут 10 минут 15 минут 15 минут	Улица / веранда
Гимнастика после сна	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	Ежедневно	3-5 минут 5 минут 5-7 минут 8-10 минут 10-15 минут	Группа

Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	Ежедневно в течение дня		Улица / веранда / группа
Спортивные игры и спортивные упражнения согласно сезона	I мл. группа II мл. группа ср. группа ст. группы подг. группа	1 раз в неделю	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут	Улица / веранда / группа
Физкультурные досуги	II мл. группа ср. группа ст. группа подг. группа	1 раз в квартал 1 раз в квартал 1 раз в месяц 1 раз в месяц	20 минут 25 минут 30 минут 40 минут	Улица / Физкультурный зал
Физкультурные праздники	ср. группа ст. группа подг. группа	2 раза в год	50 минут 60 минут 75 минут	Улица / Физкультурный зал
День здоровья	Все группы	2 раза в год		Улица
Неделя здоровья (каникулы)	со II младшей группы	4 раза в год – октябрь, декабрь, март, апрель – в период проведения тематических музыкальных утренников		
Целевая прогулка	ст. группа подг. группа	1 раз в квартал		Улица
Платные услуги по реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности: - секция «Быстрый мяч»  - секция «Веселый мяч»  - секция «Фигурное плавание»  - кружок «Крепышок»	ст. группы подг. группы  I младшие группы  II мл. группы ср. группы ст. группы подг. группы  II мл. группы ст. группы	По расписанию  2 раза в неделю 2 раза в неделю  1 раз в неделю  1 раз в неделю 2 раза в неделю 2 раза в неделю 2 раза в неделю  1 раза в неделю 2 раза в неделю	  25 минут 30 минут  10 минут  15 минут 20 минут 25 минут 30 минут  15 минут 25 минут	Физкультурный зал / Музыкальный зал / Медицинский кабинет