

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 «Лесная поляна»
Старооскольского городского округа

Рассмотрено
на Педагогическом совете
МБДОУ ДС №7 «Лесная поляна»
Протокол №1 от «30» августа 2023г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
ДС №7 «Лесная поляна»
Чечурова Т.А.
Приказ №165 от «30» августа 2023г..



**Карта двигательного режима
МБДОУ ДС №7 «Лесная поляна»
в соответствии с СанПин 2.4.3648-20
на 2023/2024 учебный год**

Форма работы	Время проведения	Разновозрастная группа раннего возраста №3 «Мультишки»	Младшая группа №4 «Гномики»	Средняя группа №2 «Семицветик»	Старшая группа №5 «Непоседы»	Подготовительная к школе группа №1 «Почемучки»
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	10 мин. * 3 = 30 мин.	15 мин. * 3 = 45 мин.	20 мин. * 2 = 40 мин.	25 мин. * 2 = 50 мин.	30 мин. * 2 = 60 мин.
				20 мин. * 1 = 20 мин. (на улице)	25 мин. * 1 = 25 мин. (на улице)	30 мин. * 1 = 30 мин. (на улице)
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром перед завтраком	6 мин. * 5 = 30 мин.	8 мин * 5 = 40 мин	10 мин. * 5 = 50 мин.	10 мин. * 5 = 50 мин.	10 мин. * 5 = 50 мин.
Корригирующая гимнастика	1-2 раза в неделю	---	---	10 мин. * 2 = 20 мин.	10 мин. * 2 = 20 мин.	10 мин. * 2 = 20 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	10 мин. * 2 = 20 мин.	15 мин. * 2 = 30 мин.	20 мин. * 2 = 40 мин.	25 мин. * 2 = 50 мин.	30 мин. * 2 = 60 мин.
Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	6 мин. * 10 = 60 мин	8 мин. * 10 = 80 мин	10 мин. * 10 = 100 мин	12 мин. * 10 = 120 мин	15 мин. * 10 = 150 мин
Физкультминутки	Ежедневно во	2 мин. * 5 = 10	2 мин. * 5 = 10	4 мин. * 5 = 20	8 мин. * 5 = 40	8 мин. * 5 = 40

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №7 «Лесная поляна»
Старооскольского городского округа

	время занятий	мин.	мин.	мин.	мин.	мин.
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	6 мин. * 10 = 60 мин	8 мин. * 10 = 80 мин	10 мин. * 10 = 100 мин	12 мин. * 10 = 120 мин	15 мин. * 10 = 150 мин
Гимнастика после сна	ежедневно	3 мин. * 5 = 15 мин	4 мин. * 5 = 20 мин	5 мин. * 5 = 25 мин	6 мин. * 5 = 30 мин	6 мин. * 5 = 30 мин
Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	3 мин. * 10 = 30 мин	5 мин. * 10 = 50 мин	70 мин. * 10 = 70 мин	10 мин. * 10 = 100 мин	10 мин. * 10 = 100 мин
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (1-ая половина дня)	---	6 мин. * 5 = 30 мин	15 мин. * 5 = 75 мин	15 мин. * 5 = 75 мин	20 мин. * 5 = 100 мин
Спортивные праздники и развлечения Спортивные походы	1 раз в месяц (II –ая половина дня)	10 мин. * 1 = 10 мин	10 мин. * 1 = 10 мин	25 мин. * 1 = 25 мин	30 мин. * 1 = 30 мин	35 мин. * 1 = 35 мин
ИТОГО:	----	4 часа 25 минут	6 часов 10 минут	9 часов 45 минут	11 часов 50 минут	13 часов 45 минут