

**Режим двигательной активности
дошкольной разновозрастной группы
МОУ «Шаховская ООШ»
2023-2024 учебный год**

Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5-8 минут
Двигательные разминки	Ежедневно во время перерыва между НОД (занятиями) не менее 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно во время НОД (занятий), 2 мин.
Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре	2 раза в неделю по 10 мин. в групповом помещении или в спортзале (2-3 года); 2 раза в неделю по 15-20 мин. в спортзале 3-5 лет; 2 раза в неделю по 25-30 мин. в спортзале 1 раз на воздухе 3-7 лет;
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 20 минут
Индивидуальная работа по развитию движений (по необходимости)	2 раза в неделю на прогулке 5-15 минут
Физкультурный досуг	«День бегуна» (осень, весна) «Лыжня» (зима) 1 раз в три месяца 15-30 минут
Физкультурный праздник	«День здоровья» 2 раза в год 15-30 минут
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей