

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5  
к ООП ДО структурного подразделения-  
дошкольного отделения  
МБОУ «Дружногорская СОШ»  
Приказ № 22 от 31.08.2022 г.

**Режим двигательной активности для детей раннего возраста 1,5–3 лет**

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
НОД «Физическое развитие»	10		10		
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		10		10	
Физминутки	3	3	3	3	3
НОД «Физическое развитие на прогулке»					10
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 15 минут 2 раза в месяц				

### Режим двигательной активности для детей 3–4 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
НОД «Физическое развитие»			15		15
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		15		15	
Физминутки	5	5	5	5	5
НОД «Физическое развитие» на прогулке	15				
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	15/15	15/15	15/15	15/15	15/15
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин. 2 раза в месяц				
День здоровья	1 раз в квартал				

### Режим двигательной активности для детей 4–5 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
НОД «Физическое развитие»			20		20
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		20		20	
Физминутки	5	5	5	5	5

НОД «Физическое развитие» на прогулке	20				
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	20/20	20/20	20/20	20/20	20/20
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	20 мин.2 раза в месяц				
Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 минут				
День здоровья	1 раз в квартал				

#### Режим двигательной активности для детей 5–6 лет

Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	Время в минутах				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие»	25				25
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		25		25	
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие» на прогулке			25		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	25/25	25/25	25/25	25/25	25/25
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 25 мин 2 раза в месяц				
Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут				
День здоровья	1 раз в квартал				

**Режим двигательной активности для детей 6–7 лет**

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
	<b>Время в минутах</b>				
Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие»	30				30
НОД «Художественно-эстетическое развитие» (Музыка)		30		30	
Физминутки	10	10	10	10	10
НОД «Физическое развитие» на прогулке			30		
Подвижные игры на прогулке (утро/вечер)	30/30	30/30	30/30	30/30	30/30
Гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15	15	15	15	15
Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Физкультурные и музыкально-ритмические досуги	По 30 мин 2 раза в месяц				
Физкультурный праздник	2 раза в год до 60 минут				
День здоровья	1 раз в квартал				