Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» с.п. Сармаково
С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников группы раннего возраста «Уточки» на 2022-2023 учебный год.

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	5	5	5	5	5	25 мин
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50 мин
3	Физкультурные занятия	10		10		10	30 мин
4	Музыкальные занятия		10		10		20 мин
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10 мин
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50 мин
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	30	30	30	30	30	2ч.30 м
8	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5	25мин
9	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	30	30	30	30	30	2ч.30м.
10	Физкультурный досуг	20 мин один раз месяц					
11	Спортивный праздник	45 мин × 2 раза в год					
	Итого в неделю	1ч 42м	1ч 42м	1ч 42м	1ч 42м	1ч 42м	8 ч. 30 м.

Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» с.п. Сармаково
С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников младшей группы «Звездочки» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	7	7	7	7	7	35м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин
3	Физкультурные занятия	15		15		15	45м
4	Музыкальные занятия		15		15		30 м
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10 м
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	30	30	30	30	30	2ч 30м
8	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5	25мин
9	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	40	40	40	40	40	3ч. 20м.
10	Физкультурный досуг	30 мин один раз в месяц					
11	Спортивный праздник	45 минут 2 раза в год					
	Итого в неделю	1ч. 59м	1ч. 59м	1ч. 59м	1ч. 59м	1ч. 59м	9 ч.55м

Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» с.п. Сармаково
_____ С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников средней группы «Солнышко» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	10	10	10	10	10	50м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50м
3	Физкультурные занятия	20		20		20	1час
4	Музыкальные занятия		20		20		40 мин
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10мин
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50мин
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	45	45	45	45	45	3ч. 45м
8	Гимнастика после сна	10	10	10	10	10	50 мин
9	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	50	50	50	50	50	4ч.10м
10	Физкультурный досуг	20 мин один раз в месяц					
11	Спортивный праздник	50 минут 1 раз в год					
	Итого в неделю	2ч.37м.	2ч.37м.	2ч.37м.	2ч.37м.	2ч.37м.	13ч.05 м

Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» с.п. Сармаково
_____С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников старшей группы «Фиксики» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	15	15	15	15	15	1ч.15м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50м
3	Физкультурные занятия	25		25		25	1ч. 15м
4	Музыкальные занятия		25		25		50м
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10мин
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50 мин
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	45	45	45	45	45	3ч. 45м
8	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	1ч.15м
9	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	55	55	55	55	55	4ч.35м
10	Физкультурный досуг	25 минут, два раза в месяц					
11	Спортивный праздник	60 мин, два раза в год					
	Итого в неделю	2ч. 57м	2ч. 57м	2ч. 57м	2ч. 57м	2ч. 57м	14ч. 45м

Утвержден
приказом №64 от 30.05.2022г.
Директор МКОУ «СШ№3» с.п. Сармаково
_____ С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников подготовительной группы «а» «Смешарики» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20	1ч.40м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин
3	Физкультурные занятия		30		30	30	1ч. 30м
4	Музыкальные занятия	30		30			1 час
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10м
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50м
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	50	50	50	50	50	4ч. 10м
8	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	1ч.15м
10	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	65	65	65	65	65	5ч.25м
11	Физкультурный досуг	30 минут, два раза в месяц					
12	Спортивный праздник	60 минут, 2 раза в год					
	Итого в неделю	3ч.22 мин	3ч.22 мин	3ч.22 м	3ч.22 м	3ч.22 м	16ч.50м

Утвержден
приказом №109 от 31.08.2021г.
Директор МКОУ «СШ №3» с.п. Сармаково
_____ С.Ю. Мудранова

Двигательный режим

воспитанников подготовительной группы «б» «Затейники» на 2022-2023 учебный год

№	Виды двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Итого
		Время в минутах					
1	Самостоятельная двигательная активность	20	20	20	20	20	1ч.40м
2	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10	50мин
3	Физкультурные занятия		30		30	30	1ч. 30м
4	Музыкальные занятия	30		30			1 час
5	Физминутки во время ООД	2	2	2	2	2	10м
6	Подвижные паузы между ООД	10	10	10	10	10	50м
7	Физкультурная деятельность на прогулке (закрепление ОВД, индивидуальная работа, подвижные игры)	50	50	50	50	50	4ч. 10м
8	Гимнастика после сна	15	15	15	15	15	1ч.15м
10	Прогулка (индивидуальная работа, подвижные игры, самостоятельная двигательная деятельность)	65	65	65	65	65	5ч.25м
11	Физкультурный досуг	30 минут, два раза в месяц					
12	Спортивный праздник	60 минут, 2 раза в год					
	Итого в неделю	3ч.22 мин	3ч.22 мин	3ч.22 м	3ч.22 м	3ч.22 м	16ч.50м