



 УТВЕРЖДЕНО
 Заведующим МБДОУ д/с № 10
 Л.В. Галкина
 Приказ от «29» августа 2024г. № 115

Карта двигательного режима МБДОУ д/с № 10 г. Белгорода

Формы работы	Время проведения	Первая младшая группа № 1	Вторая младшая группа № 8	Средняя группа № 3	Средняя группа № 4	Старшая группа № 2	Подготовительная группа № 7	Старшая группа компенсирующей направленности для детей с ТНР № 5	Подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ТНР № 6
Занятия по физической культуре (старшая, подготовительная группы 1 раз в неделю на открытом воздухе)	3 раза в неделю	10 мин x 3 = 30 мин	15 мин x 3 = 45 мин	20 мин x 3 = 60 мин	20 мин x 3 = 60 мин	25 мин x 3 = 75 мин	30 мин x 3 = 90 мин	25 мин x 3 = 75 мин	30 мин x 3 = 90 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно утром перед завтраком	8 мин x 5 = 40 мин	8 мин x 5 = 40 мин	10 мин x 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин	10 мин x 5 = 50 мин
Корректирующая гимнастика	1-2 раза в неделю			10 мин x 2 = 20 мин	10 мин x 2 = 20 мин	10 мин x 2 = 20 мин	10 мин x 2 = 20 мин	10 мин x 2 = 20 мин	10 мин x 2 = 20 мин
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	10 мин x 2 = 20 мин	15 мин x 2 = 30 мин	20 мин x 2 = 40 мин	20 мин x 2 = 40 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2 мин x 5 = 10 мин	3 мин x 5 = 15 мин	4 мин x 5 = 20 мин	4 мин x 5 = 20 мин	8 мин x 5 = 40 мин	8 мин x 5 = 40 мин	8 мин x 5 = 40 мин	8 мин x 5 = 40 мин
Подвижные игры на,, прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин x 10 = 80 мин	8 мин x 10 = 80 мин	10 мин x 10 = 100 мин	10 мин x 10 = 100 мин	12 мин x 10 = 120 мин	15 мин x 10 = 150 мин	12 мин x 10 = 120 мин	15 мин x 10 = 150 мин

Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8 мин x 10 = 80 мин	8 мин x 10 = 80 мин	10 мин x 10 = 100 мин	10 мин x 10 = 100 мин	12 мин x 10 = 120 мин	15 мин x 10 = 150 мин	12 мин x 10 = 120 мин	15 мин x 10 = 150 мин
Гимнастика после сна	Ежедневно	4 мин x 5 = 20 мин	4 мин x 5 = 20 мин	5 мин x 5 = 25 мин	5 мин x 5 = 25 мин	6 мин x 5 = 30 мин	6 мин x 5 = 30 мин	6 мин x 5 = 30 мин	6 мин x 5 = 30 мин
Индивидуальная работа	Ежедневно утром и вечером	6 мин x 5 = 30 мин	6 мин x 5 = 30 мин	7 мин x 10 = 70 мин	7 мин x 10 = 70 мин	10 мин x 10 = 100 мин	10 мин x 10 = 100 мин	10 мин x 10 = 100 мин	10 мин x 10 = 100 мин
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке (1-ая половина дня)			15 мин x 5 = 75 мин	15 мин x 5 = 75 мин	15 мин x 5 = 75 мин	20 мин x 5 = 100 мин	15 мин x 5 = 75 мин	20 мин x 5 = 100 мин
Спортивные праздники и развлечения Спортивные походы	1 раз в месяц (II –ая половина дня)	10 мин x 1 = 10 мин	20 мин x 1 = 20 мин	25 мин x 1 = 25 мин	25 мин x 1 = 25 мин	30 мин x 1 = 30 мин	35 мин x 1 = 35 мин	30 мин x 1 = 30 мин	35 мин x 1 = 35 мин
ИТОГО:		5 часов 20 минут	6 часов	9 часов 45 минут	9 часов 45 минут	11 часов 50 минут	13 часов 45 минут	11 часов 50 минут	13 часов 45 минут