

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Берёзка»  
города Губкина Белгородской области

**Принято:**

на заседании педагогического совета  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения «Детский сад  
общеразвивающего вида № 5 «Берёзка»  
Протокол №1  
от « 30 » августа 2024 года

**Утверждаю:**

заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида  
№ 5 «Берёзка»

Н.В.Гуляева

Приказ № 103 от «02» сентября 2024 г



**РЕЖИМ и РАСПОРЯДОК ДНЯ  
В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ**

**МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Берёзка»  
города Губкина Белгородской области  
на 2024-2025 учебный год**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области  
**РЕЖИМ ДНЯ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (с 2 до 3 лет)**  
**холодный период**

№	Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
3.	Утренний круг	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
6.	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	По подгруппам 9.00-9.10 9.20-9.40	По подгруппам 9.00-9.10 9.20-9.40	1-ая подгруппа 9.00-9.08 2-ая подгруппа 9.18-9.26	1-ая подгруппа 9.00-9.08 2-ая подгруппа 9.18-9.26	1-ая подгруппа 9.00-9.08 2-ая подгруппа 9.18-9.26
7	Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00	9.40-10.00
8.	2 завтрак	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
9.	подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.05-11.30	10.05-11.30	10.05-11.30	10.05-11.30	10.05-11.30
10	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00	11.30-12.00
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00	12.00-15.00
12	Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
13	Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
14	Занятия	По подгруппам 15.30-15.40 15.50-16.00	По подгруппам 15.30-15.40 15.50-16.00	По подгруппам 15.30-15.40 15.50-16.00	По подгруппам 15.30-15.40 15.50-16.00	По подгруппам 15.30-15.40 15.50-16.00
15	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	16.00-16.35	16.00-16.35	16.00-16.35	16.00-16.35	16.00-16.35
16	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00
17	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45
18	Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области

**РЕЖИМ ДНЯ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (с 3 до 4 лет)**  
**холодный период**

№	Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
3.	Утренний круг	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50	8.20-8.50
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
6.	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.15 9.25-9.40	9.00-9.15 9.25-9.40
7.	Игры, самостоятельная деятельность детей	9.40-10.00	9.50-10.20	9.40-10.20	9.45-10.20	9.50-10.20
8.	2 завтрак	10.01	10.01	10.01	10.01	10.01
9.	подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.05-12.00	10.05-12.00	10.05-12.00	10.05-12.00	10.05-12.00
10	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
12	Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
13	Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
14	Занятия	-	-	-	-	-
15	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35
16	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00
17	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45
18	Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области  
**РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (с 4 до 5 лет)**  
**холодный период**

	Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
2.	Утренний круг	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
3.	Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.55	8.20-8.55	8.20-8.55	8.20-8.55	8.20-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
6.	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 - 9.20 9.40-10.00	9.00- 9.20 9.30-9.50	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50	9.00 - 9.20 9.30 - 9.50
7.	Игры, самостоятельная деятельность детей	9.50-10.05	9.20-9.40 10.00-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05	9.50-10.05
8.	2 завтрак	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05
9.	подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.10-12.10	10.15 - 12.00	10.15- 12.00	10.15- 12.00	10.15- 12.00
10	Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30	12.00-12.30
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
12	Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
13	Полдник	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35	15.15-15.35
14	Занятия	-	-	-	-	-
15	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.35-16.35	15.35- 16.35	15.35-16.35	15.35-16.35	15.35-16.35
16	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35- 17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00
17	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.45	17.00- 18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45
18	Уход детей домой	18.45-19.00	18.45- 19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области  
**РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (с 5 до 6 лет)**

*холодный период*

№ п/п	Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.05	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
2.	Утренний круг	8.05 - 8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
3.	Утренняя гимнастика	8.20 -8.30	8.20 -8.30	8.20 -8.30	8.20 -8.30	8.20 -8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55	8.30-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00	8.55-9.00
6	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35	9.00-9.25 9.45-10.10	9.00-9.25 9.35-10.00 10.10-10.35
7.	Игры, самостоятельная деятельность детей	-	-	-	9.25-9.45	-
8.	2 завтрак	10.05	10.05	10.05	10.05	10.05
9.	подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.10-12.10	10.10-12.10	10.10-12.10	10.10-12.10	10.10-12.10
10	Подготовка к обеду, обед	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30	12.10-12.30
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00	12.30-15.00
12	Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
13	Полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.30
14	Занятия	-			15.35-16.00	-
15	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.30-16.35	15.30-16.35	15.30-16.35	16.00-16.35	15.30-16.35
16	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00	16.35-17.00
17	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45
18	Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области  
**РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (с 6 до 7 лет)**  
**холодный период**

№	Режимные моменты	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1.	Прием детей (на воздухе с учетом погодных условий), утренний фильтр, игры, самостоятельная деятельность	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10	7.00-8.10
2.	Утренний круг	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30	8.10-8.30
3.	Утренняя гимнастика	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40	8.30-8.40
4.	Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00	8.40-9.00
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей	-	-	-	-	-
6.	Занятия (включая гимнастику в процессе занятия-2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.00 -9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	9.00 -9.30 9.40-10.10 10.20-10.50	9.00-9.30 9.40-10.10 10.35-11.05 (физическая культура на воздухе)	9.00-9.30 9.40-10.10 10.30-11.00	9.00 -9.30 9.40-10.10 10.20-10.50
7.	Игры, самостоятельная деятельность детей	-	-	10.10-10.35	-	-
	Передвижение в бассейн				10.15-10.30	
8	2 завтрак	10.12	10.12	10.12	10.12	10.12
9	подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения), возвращение с прогулки	10.50-12.20	10.50-12.20	10.35-12.20		10.50-12.20
10	Подготовка к обеду, обед	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40	12.20-12.40
11	Подготовка ко сну, дневной сон	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10	12.40-15.10
12	Подъем, воздушно-водные процедуры, бодрящая гимнастика	15.10-15.25	15.10-15.25	15.10-15.25	15.10-15.25	15.10-15.25
13	Полдник	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35	15.25-15.35
14	Занятия	-	-	15.35-16.05	-	-
15	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.35-16.40	15.35-16.40	16.05-16.40	15.35-16.40	15.35-16.40
16	Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00
17	Подготовка к прогулке, прогулка	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45
18	Уход детей домой	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00	18.45-19.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области  
**РЕЖИМ ДНЯ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (с 2 до 3 лет)**  
**теплый период**

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10
3.	Утренний круг	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.20-8.50
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.50-9.00
6.	Прогулка	9.00-11.30
7.	2 завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
9.	Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.00-15.00
10.	Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15
11.	Полдник	15.15-15.30
12.	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.30-16.35
13.	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая, детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми, вечерний круг.	17.00-19.00
15.	Уход детей домой	18.45-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (с 3 до 4 лет)**  
**теплый период**

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10
3.	Утренний круг	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.20-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00
6.	Прогулка	9.00-12.00
7.	2 завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
9.	Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00
10.	Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15
11.	Полдник	15.15-15.35
12.	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.35-16.35
13.	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области

14.	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая, детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00
15.	Уход детей домой	18.45-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (с 4 до 5 лет)**  
*теплый период*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.00
2.	Утренняя гимнастика	8.00-8.10
3.	Утренний круг	8.10-8.20
4.	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.20-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00
6.	Прогулка	9.00-12.00
7.	2 завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
9.	Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00
10.	Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15
11.	Полдник	15.15-15.35
12.	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность. вечерний круг	15.35-16.35
13.	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00
14.	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая, детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00
15.	Уход детей домой	18.45-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (с 5 до 6 лет)**  
*теплый период*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.10
2.	Утренняя гимнастика	8.10 -8.20
3.	Утренний круг	8.20 -8.30
4.	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.30-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00
6.	Прогулка	9.00-12.00
7.	2 завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
9.	Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00
10.	Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15
11.	Полдник	15.15-15.35



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области

12	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность, вечерний круг	15.35-16.35
13	Подготовка к ужину, ужин	16.35-17.00
14	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая, детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00
15	Уход детей домой	18.45-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ (с 6 до 7 лет)**  
*теплый период*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения
1.	Прием детей на воздухе, игровая, трудовая деятельность, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа с детьми	7.00-8.10
2.	Утренняя гимнастика	8.10-8.20
3.	Утренний круг	8.20-8.35
4.	Подготовка к завтраку, завтрак, гигиенические процедуры,	8.35-8.55
5.	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке	8.55-9.00
6.	Прогулка	9.00-12.00
7.	2 завтрак	10.30-10.40
8.	Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30
9.	Подготовка к дневному сну, дневной сон	12.30-15.00
10	Подъем, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры.	15.00-15.15
11	Полдник	15.15-15.35
12	Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность	15.35-16.40
13	Подготовка к ужину, ужин	16.40-17.00
14	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная, игровая, трудовая, детская деятельность, общение, индивидуальная работа с детьми.	17.00-19.00
15.	Уход детей домой	18.45-19.00

**Режим двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4- лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) В помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) На улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10	Ежедневно 10
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Березка»  
города Губкина Белгородской области

	<b>в) физкультминутки (в середине статического занятия)</b>	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	<b>а) физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	<b>б) физкультурный праздник</b>	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	<b>в) день здоровья</b>	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная деятельность</b>	<b>а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	<b>б) самостоятельные подвижные и спортивные игры</b>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно