

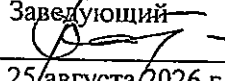
СОГЛАСОВАНО:

Врач  М.Б.Арсеньева

25 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий



О.В. Сахарова

25/августа 2026 г.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №119 «НЕЗНАЙКА»

№ п/п	Вид детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки по возрастным группам				
		группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа</u>					
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.	Ежедневно 10-14мин.
1.2.	Динамические перемены и физкультурные паузы между занятиями	_____	_____	_____	Ежедневно 10мин.	Ежедневно 10 мин.
1.3.	Физкультминутки	Ежедневно (по мере необходимости) 1-2мин	Ежедневно (по мере необходимости) 2-3мин	Ежедневно (по мере необходимости) 3-4мин	Ежедневно (по мере необходимости) 5мин	Ежедневно (по мере необходимости) 5мин
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром - 8 мин Вечером - 8 мин	Ежедневно Утром - 10 мин Вечером - 10 мин	Ежедневно Утром -10 мин Вечером - 10 мин	Ежедневно Утром - 15 мин Вечером - 15 мин	Ежедневно Утром- 15мин Вечером- 15мин
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром - 8 мин Вечером - 8 мин	Ежедневно Утром - 10 мин Вечером - 10 мин	Ежедневно Утром- 12мин Вечером- 10мин	Ежедневно Утром - 12 мин Вечером- 10 мин	Ежедневно Утром- 12мин Вечером- 10мин
1.6.	Прогулки-походы, пешие экскурсии	2 раза в год (по территории д/с) 10 мин	1 раза в год (по территории д/с) 15 мин	2 раза в месяц 20-25 мин	2-3 раза в месяц 25-30 мин	2-3 раза в месяц 30-35 мин
1.7.	Оздоровительный пробег (со средней группы)	_____	_____	2 раза в неделю 3-5мин	4 раза в неделю 5-7 мин	4 раза в неделю 7-10мин
1.8	Гимнастика после дневного сна (корректирующая, адаптационная, дыхательная) в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно 3-5мин.	Ежедневно 3-5мин.	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 7-10мин.	Ежедневно 7-10мин.
1.9.	Спортивные игры (бадминтон, городки, хоккей, теннис)	_____	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 15 мин

1.10.	Спортивные упражнения (самокат, велосипед, лыжи, скольжение по ледяным дорожкам)	2-3 раза в неделю по 7 мин.	2-3 раза в неделю по 10 мин.	2-3 раза в неделю по 15 мин.	3-4 раза в неделю по 25 мин.	4 раза в неделю по 25 мин.
2.	<u>Учебные занятия</u>	_____	_____	_____	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
2.1.	Физкультурные занятия	_____	_____	_____		
3.	<u>Физкультурно-массовая работа</u>					
3.1.	Недели здоровья	_____	_____	_____	2-3 раза в год	2-3 раза в год
3.2.	Физкультурно-спортивные праздники	_____	_____	2 раза в год 20-30 мин	2 раза в год 25-30 мин	2 раза в год 30-35 мин
3.3.	Физкультурный досуг	_____	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 30-35 мин
3.4.	Игры-соревнования между возрастными группами	_____	_____	1 раз в год 20 мин	1 раз в год 25-30 мин	1 раз в год 30-35 мин
4.	<u>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулках)</u>	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
5.	<u>Совместная деятельность с родителями</u>	2-3 раза в год 10-20 мин	2-3 раза в год 15-20 мин	3-4 раза в год 20-30 мин	3-4 раза в год 25-30 мин	3-4 раза в год 30-35 мин
6.	<u>Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура»): по подгруппам</u>	2 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	_____	_____
7.	<u>Совместная деятельность (образовательная область «Музыка»)</u>	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
8.	<u>Совместная деятельность (образовательная область «Физическая культура») на прогулке</u>	1 раз в неделю 10 мин	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Двигательная активность детей в день (в мин.)		от 45 мин до 2 ч. 27 мин.	от 56 мин. до 3 ч. 29 мин.	от 1 ч. 02 мин. до 4 ч. 54 мин.	от 1 ч. 29 мин. до 6 ч. 09 мин.	от 1 ч. 31 мин. до 6 ч. 35 мин.