

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №103»
Горячева Н.Н.
Приказ № 95 от 28.08.2025 г.

Примерный режим двигательной активности на 2025 – 2026 учебный год

Форма работы	Виды занятий/ деятельности	Количество и длительность занятий /деятельности (в мин.) в зависимости от возраста				
		Разно возрастная группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
	На воздухе	1 раз в неделю по 10 мин	1 раз в неделю по 15 мин	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
Физкультурно- оздоровитель ная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно – 5 мин.	Ежедневно – 6 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.	Ежедневно – 10 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика	Ежедневно 3 раза в день (утром, на прогулке, вечером)- 10 мин.	Ежедневно 3 раза в день (утром, на прогулке, вечером)- 15 мин.	Ежедневно 3 раза в день (утром, на прогулке, вечером)- 20 мин.	Ежедневно 3 раза в день (утром, на прогулке, вечером)- 25 мин.	Ежедневно 3 раза в день (утром, на прогулке, вечером)- 30 мин.
	Оздоровительный бег (на прогулке)	-	Ежедневно в конце прогулки – 2 минуты	Ежедневно в конце прогулки – 3 минуты	Ежедневно в конце прогулки – 4 минуты	Ежедневно в конце прогулки – 5 минут
	Физкультурные минутки (в середине статистических занятий), динамические паузы (между занятиями)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий: не менее 2 минут.				
	Гимнастика пробуждения	Ежедневно после сна – 5 минут.				
	Комплекс закаливающих процедур, ходьба по «дорожкам здоровья»	Ежедневно после сна – 5 минут.				
Активный отдых	Физкультурные досуги и развлечения	-	-	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин
	Физкультурные соревнования	-	-	-	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятель ная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно