

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №388»
/О.В. Дрягина/
Приказ от 31.08.2026 г. № 335

Режим двигательной активности воспитанников на холодный период 2026-2027 учебного года

Формы двигательной активности, организованной взрослыми в деятельности с детьми	Виды деятельности	Возрастные группы, особенности организации, продолжительность					
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Занятия по физическому развитию	Физическая культура	Игры-занятия развитие движений 2 р. в неделю в помещении не более 8 минут	3 р в неделю в помещении не более 10 мин	3 р в неделю в помещении не более 15 мин	3 р в неделю в помещении не более 20 мин	2 р в неделю в помещении 1 р в неделю на улице не более 25 мин	2 р в неделю в помещении 1 р в неделю на улице не более 30 мин
Работа в режиме дня, направленная на физическое развитие детей	Утренняя гимнастика	-	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	Физкультминутка (в середине занятия)	1-3 минуты, по мере необходимости и в зависимости от вида и содержания занятия (требующего высокой умственной нагрузки)					
	Подвижные и спортивные игры и физические упражнения на прогулке (с учетом уровня двигательной активности, 2 раза в день (день, вечер))	Ежедневно					
		В дни проведения занятий по физическому развитию					
		6-8 мин	10-12 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-40 мин
	Индивидуальная работа по развитию основных видов движений на прогулке	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	15-20 мин
	Гимнастика после дневного сна	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	12-15 мин
	Музыкальные игры	3-4 мин Ежедневно	3-4 мин Ежедневно	4-5 мин Ежедневно	5-7 мин Ежедневно	7-10 мин Ежедневно	10-12 мин Ежедневно
Активный отдых (в том числе и с участием родителей)	Физкультурный досуг	На занятии по музыке 2 раза в неделю, в свободной деятельности детей					
		1-2 мин	2-3 мин	3-5 мин	5 мин	5-7 мин	7-9 мин
	Музыкально-физкультурные развлечения	-	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного игрового оборудования. Самостоятельные подвижные и спортивные игры	-	2 раза в год до 20 мин	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 40 мин	2 раза в год до 50 мин	2 раза в год до 60 мин
		-	Продолжительность и характер зависит от возраста, индивидуальных особенностей, двигательной активности детей и их интересов. По желанию детей.				