

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детского сада № 37
И. Н. Захарова
Приказ от «01» сентября 2025 г. № 147



**Режим двигательной активности дошкольников
в МБДОУ детском саду № 37
на 2025-2026 учебный год**

Формы работы	Виды занятий	Количество и виды занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 г.	3-4 г.	4-5 л.	5-6 л.	6-7 л.
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (10-15)	2 раза в неделю (15-20)	2 раза в неделю	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 (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (10-15)	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке (20-25)	Ежедневно на каждой прогулке (25-30)	Ежедневно на каждой прогулке (30-40)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (5-10)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (15-20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	-	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия
	д) корректирующие упражнения (дыхательная, зрительная гимнастики, массажи, логоритмика) для коррекционных групп	-	-	Ежедневно (10-15)	Ежедневно (10-15)	Ежедневно (15-20)

	е) занятие в сухом бассейне	-	-	1-2 раза в неделю (15-20)	1-2 раза в неделю (20-25)	1-2 раза в неделю (25-30)
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (25-30)	1 раз в месяц (25-30)
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год по 45 минут	2 раза в год по 60 минут	2 раза в год по 60 минут
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно