

## Режим двигательной активности на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1 младшая		2 младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	5 мин.	25 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин.	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально- ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 3-4 мин.	6-8 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	6-8 мин.	30-40 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	8-10 мин.	40-50 мин.	10-15 мин.	50-75	15-20 мин.	75-100	15-20 мин.	75-100	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30	5-6 мин.	25-30 мин.

	Итого:	38 мин.	2 ч 41 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	<b>Активный отдых</b>										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1 раз в месяц 10- 15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья	-		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал	
3.	Спортивный праздник	-		-		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год	
4.	Туристские прогулки и экскурсии	-		-		-		1-1,5 ч.		1-2,5 ч.	

