

Режим двигательной активности на 2026 – 2027 учебный год

Вилы детской двигательной активности	Группа раннего возраста, 1 младшая группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Утренняя гимнастика	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут	Ежедневно Не менее 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно 2 минуты	Ежедневно 2 минуты	Ежедневно 2 - 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты	Ежедневно 2 – 3 минуты
Динамические и физкультурные паузы между образовательной деятельностью	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 5 – 7 минут	Ежедневно 7 – 10 минут	Ежедневно 7 – 10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром 10 мин. Вечером 10 мин.	Ежедневно Утром 15 мин. Вечером 15 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин.	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 15-20 мин
Бодрящая гимнастика после сна (в сочетании с закаливающими процедурами и массажем стопы)	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 3-5 минут	Ежедневно 5-7 минут	Ежедневно 7-10 минут	Ежедневно 7-10 минут
Физическая культура	3 раза в неделю 10 минут	3 раза в неделю 15 минут	3 раза в неделю 20 минут	3 раза в неделю 25 минут	3 раза в неделю 30 минут
Музыка (танцевальная деятельность)	2 раза в неделю 10 минут	2 раза в неделю 15 минут	2 раза в неделю 20 минут	2 раза в неделю 25 минут	2 раза в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей (в группе и на прогулке)	Ежедневно Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Физкультурно-массовая деятельность					
Дни здоровья	1 раз в квартал				
Физкультурные (спортивные) праздники	-	-	2 раз в год Не более 1-1,5 ч.	2 раза в год Не более 1,5 ч.	2 раза в год 40-45 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10-15 минут	1 раз в месяц 15-20 минут	1 раз в месяц 20-30 минут	1 раз в месяц 30-40 минут	1 раз в месяц 40-45 минут
Музыкальный досуг	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Совместная деятельность с родителями (праздники)	2-3 раза в год 10 минут	2 - 3 раза в год 15 минут	3 – 4 раза в год 20 минут	3 – 4 раза в год 25 минут	3 – 4 раза в год 30 минут
Двигательная активность детей в день	60 – 70 мин.	70 – 90 мин.	90 – 125 мин.	120 – 160 мин.	130 – 175 мин.