

## РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «Детский сад №63 «Солнышко» на холодный период 2026-2027 уч. года

| Формы работы                                     | Вид деятельности                                                        | Количество и длительность мероприятий |                           |                            |                              |                             |                             |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|                                                  |                                                                         | 1,5-2 года                            | 2-3года                   | 3-4 года                   | 4-5лет                       | 5-6 лет                     | 6-7- лет                    |
| Физкультурные занятия                            | В помещении                                                             | 2 раза в неделю по 10 мин             | 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 улице                                                                | -                                     | -                         | -                          | -                            | 25                          | 30                          |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя (ритмическая) Гимнастика, гимнастика после сна                 | Ежедневно 3-4 мин                     | Ежеднев но 4-5 мин        | Ежеднев но 5-6 мин         | Ежеднев но 6-8 мин           | Ежеднев но 8-10 мин         | Ежеднев но 10-12 мин        |
|                                                  | Физкультминутк и, динамичские паузы                                     | 1-2 мин                               | 1-2 мин                   | 2-3 мин                    | 2-3 мин                      | 2-3 мин                     | 2-3 мин                     |
|                                                  | Подвижные и спортивные игры и упражнения (на улице и в группе)          | Ежедневно 5 мин                       | Ежеднев но 10 мин         | Ежеднев но 15-20 мин       | Ежеднев но 20 мин            | Ежеднев но 25 мин           | Ежеднев но 25-30 мин        |
|                                                  | Индивидуальная работа по развитию движений                              | Ежедневно                             | Ежеднев но                | Ежеднев но                 | Ежеднев но                   | Ежеднев но                  | Ежеднев но                  |
| Активный отдых                                   | Физкультурный досуг                                                     | -                                     | -                         | 1-2 раза в месяц 20-25 мин | 1-2 раза в месяц, 20-25мин   | 1-2 раза в месяц, 30-40 мин | 1-2 раза в месяц, 40-45 мин |
|                                                  | Физкультурный праздник                                                  | -                                     | -                         | -                          | 2 раза в год не более 1-1,5ч | 2 раза в год, не более 1,5ч | 2 раза в год, не более 1,5ч |
|                                                  | День здоровья                                                           | -                                     | -                         | 1 раз в квартал            | 1 раз в три месяца           | 1 раз в квартал             | 1 раз в квартал             |
|                                                  | Туристические прогулки и экскурсии                                      | -                                     | -                         | 1 раз год                  | 1 раз в год                  | 1 раз в год                 | 1 раз в год                 |
| Самостоятельна я двигательная деятельность       | Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования | Ежедневно                             | Ежеднев но                | Ежеднев но                 | Ежеднев но                   | Ежеднев но                  | Ежеднев но                  |
|                                                  | Самостоятельные подвижные и спортивные игры                             | Ежедневно                             | Ежеднев но                | Ежеднев но                 | Ежеднев но                   | Ежеднев но                  | Ежеднев но                  |