



Утверждено:
 Заведующий ГБДОУ НАО «ЦРР ДС «Сказка»
 Д.В. Дигятева

Режим двигательной активности 2025-2026 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в минутах) в зависимости от возраста детей						6-7 лет
		1-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	2-7 лет	
Физкультурные занятия	А) в помещении	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30	
	Б) на улице	1 раз в неделю 10	1 раз в неделю 10	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	А) утренняя гимнастика	Ежедневно, не менее 10м.	Ежедневно, не менее 10м.	Ежедневно, не менее 10м.	Ежедневно, не менее 10м.	Ежедневно, не менее 10м.	Ежедневно, не менее 10м.	
	Б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40	
Активный отдых	А) физкультурный досуг	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	Не менее 2 м, ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
	Б) физкультурный праздник	---	---	---	---	---	---	
Самостоятельная двигательная активность	А) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	
	Б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	
Суммарный объем двигательной активности не менее 60 минут в день.								