

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ № 143 г.Пензы

Н.А.Воронкина

« _____ » _____ 2025 г.

ПРИНЯТ

на заседании педагогического совета

МБДОУ № 143 г.Пензы

Протокол № 4

от « 29 » августа 2025 г.

**Ежедневный режим двигательной активности детей раннего и дошкольного
возраста на 2025-2026 учебный год**

Содержание	Группа раннего возраста
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	4-5 мин
2. Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю по 9 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 9 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	2-3 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	1-2 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	2-3 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	10-15 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	10 мин
2. Бытовая деятельность	5 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между НОД	-
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Младшая группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 мин
2. Занятия по физическому развитию	2 раза в неделю по 15 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 15 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5-7 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	2-3 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	3-5 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	2-3 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15-20 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	-
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	15 мин
2. Бытовая деятельность	5 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между НОД	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Средняя группа
------------	----------------

Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	6-8 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю по 20 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 20 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	5-7 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	8-10 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	-
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	3-5 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	5-8 мин
Активный отдых	
1. Игры-забавы (по мере надобности)	5-8 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20-25 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	45 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	20 мин
2. Бытовая деятельность	8 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между НОД	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Старшая группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	8-10 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе) по 25 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 25 мин

5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	8-10 мин
Деятельность на воздухе	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	С целевым направленным обучением 10—15 мин
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	5-6 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	8-10 мин
Активный отдых	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	10-15 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	25-30 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	1 час
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	25 мин
2. Бытовая деятельность	10 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между НОД	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.

Содержание	Подготовительная группа
Организованный вид деятельности	
1. Утренняя гимнастика (ежедневно)	10-12 мин
2. Занятия по физическому развитию	3 раза в неделю (круглогодично 1 раз в неделю на открытом воздухе) по 30 минут
3. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД (1 – 3 мин)
4. Музыкальные занятия	2 раза в неделю по 30 мин
5. Физические упражнения после сна, воздушные процедуры (ежедневно)	8-10 мин
Деятельность на воздухе	

1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	15 мин
2. Спортивные игры: теннис, бадминтон, хоккей	С целевым направленным обучением 10—15 мин
3. Спортивные упражнения: с мячом, веревкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня Целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 мин
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	6-8 мин
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	до 10 мин
Активный отдых	
1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	10-15 мин
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	30-35 мин
3. Спортивный праздник (1 раз в квартал)	1 час
Самостоятельная двигательная деятельность	
1. На прогулке	25 мин
2. Бытовая деятельность	10-15 мин
3. Трудовая деятельность	В течение всего дня по возрасту
4. Игровая деятельность между НОД	10 мин
5. Использование спортивного уголка	В течение всего дня
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, походов, посещения открытых занятий

Примечание: двигательная активность детей в течение дня доходит до 3,5 – 4 часов, включая самостоятельную деятельность.